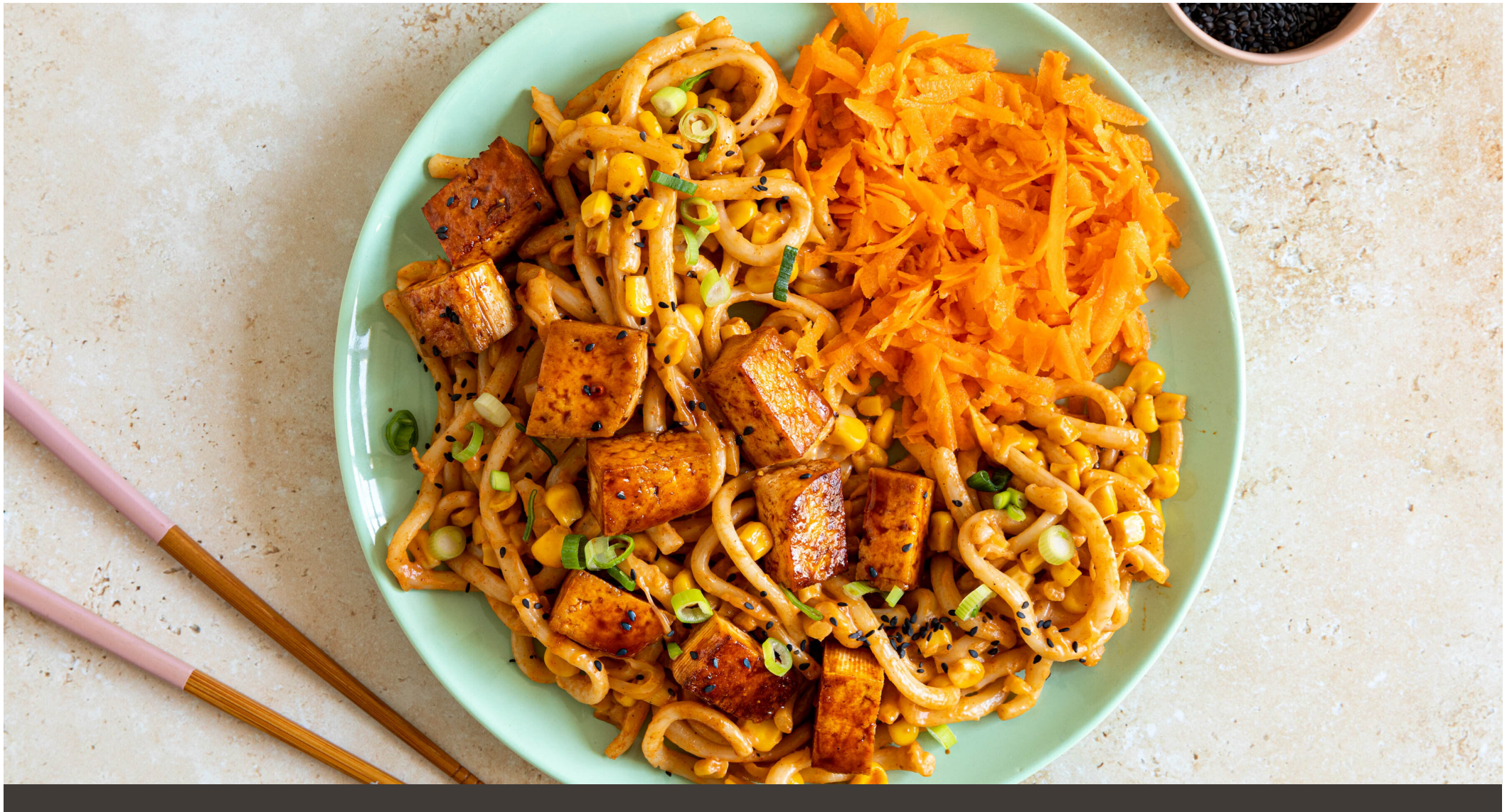




Koreanische Nudelpfanne mit Tofu und Käse

dazu Karottensalat mit Sesamöl



ca. 30min



3-4 Personen

Korea kommt! Nicht nur in der Musik- und Filmbranche sorgt die Halbinsel für Furore, mit Foodtrends wie Kimchi, Bulgogi und Bibimbap rückt Korea auch immer mehr ins Interesse der westlichen Kulinarik. Unsere Udonnudeln in buttriger Maissauce mit Gouda und pikant-süßlicher Chilipaste sind ein köstliches Beispiel dafür. Kredenzt mit würzig glasiertem Tofu und Karottensalat in Sesamöldressing wirst du im Nu auch zum Fan!

- 800g frische Udon-Nudeln ¹
- 2 Karotten
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl ³
- 2 Dosen Mais
- 25g koreanische Chilipaste ^{1,4}
- 2 Packungen Bio-Tofu ⁴
- 50ml Tamari-Sojasauce ⁴
- 2 Lauchzwiebeln
- 100g junger Gouda, gerieben ²
- 2 Päckchen Sesam ³

- 200ml Milch ²
- 3EL Butter ²
- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf
- 2 große Pfannen
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Energie 860kcal, Fett 35.1g,
Kohlenhydrate 94.6g, Eiweiß 35.3g



In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Karotten** ggf. schälen und grob raspeln. Das **Sesamöl** mit 2EL Essig sowie je 1 Prise Salz und Zucker verrühren. Die **Karotten** mit dem **Dressing** vermengen und beiseitestellen.



Den **Tofu** trocken tupfen und in 1-2cm große Würfel schneiden. In einer zweiten großen Pfanne mit 3EL Pflanzenöl, 1TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer bei mittlerer bis starker Hitze 4-6Min. scharf anbraten. Auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen und die Pfanne auswischen.



Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 2-3Min. bissfest kochen, dabei zwischendurch umrühren, um die **Nudeln** voneinander zu trennen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



Die **restliche Chilipaste** und die **Sojasauce** in derselben Pfanne mit 2TL Honig, 2TL Essig und 125ml Wasser verrühren und bei mittlerer Hitze 2-3Min. einköcheln lassen. Den **Tofu** zurück in die Pfanne geben und mit der **Sauce** vermengen.



Den **Mais** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. In einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei starker Hitze 3-4Min. anbraten, bis der **Mais** Röstspuren aufweist, dann herausnehmen. 3EL Butter in derselben Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Die **½ der Chilipaste** einrühren und langsam 200ml Milch angießen. Den **Mais** untermengen und die Pfanne vom Herd nehmen.



Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Die **Nudeln** in der Pfanne mit der **Maissauce** bei mittlerer Hitze vorsichtig vermengen. Den **Käse** einrühren und ca. 2Min. schmelzen lassen. Die **Nudeln** mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller verteilen und den **Tofu** darauf anrichten. Mit den **Lauchzwiebeln** und dem **Sesam** garnieren und mit dem **Karottensalat** servieren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**