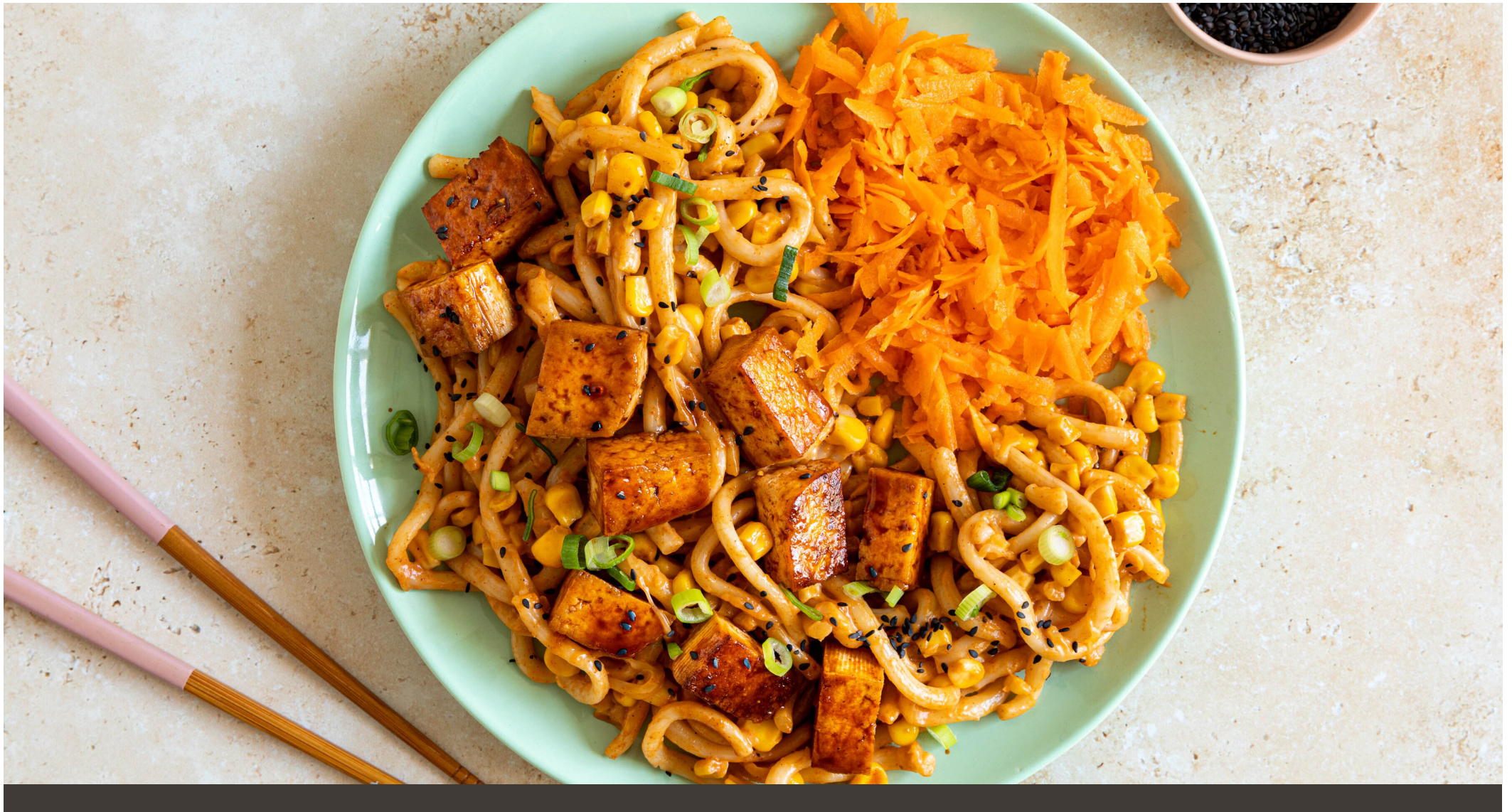




Koreanische Nudelpfanne mit Tofu

dazu Karottensalat



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!

Was du von uns bekommst

- 600g frische Udon-Nudeln ¹
- 2 Karotten
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl ¹¹
- 2 Dosen Mais
- 25g koreanische Chilipaste ^{1,6}
- 2 Packungen Bio-Tofu ⁶
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 2 Lauchzwiebeln
- 100g junger Gouda, gerieben ⁷
- 2 Päckchen Sesam ¹¹

Was du zu Hause benötigst

- 200ml Milch ⁷
- 3EL Butter ⁷
- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Milch (7), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 876kcal, Fett 42.5g, Kohlenhydrate 82.5g, Eiweiß 33.9g



1. Salat zubereiten

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.



2. Nudeln kochen

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.



3. Sauce kochen

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.



4. Tofu braten

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.



5. Tofu glasieren

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.



6. Nudeln vermengen

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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [@marleyspoon](#) [#marleyspooning](#)