



Koreanische Nudelpfanne mit Tofu

dazu Karottensalat



ca. 30min



2 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!

- 400g frische Udon-Nudeln ¹
- 1 Karotte
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl ¹¹
- 1 Dose Mais
- 25g koreanische Chilipaste ^{1,6}
- 1 Packung Bio-Tofu ⁶
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 1 Lauchzwiebel
- 50g junger Gouda, gerieben ⁷
- 1 Päckchen Sesam ¹¹

- 100ml Milch ⁷
- 2EL Butter ⁷
- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

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

Energie 1023kcal, Fett 49.6g,
Kohlenhydrate 101.3g, Eiweiß 36.2g



In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln. Das **Sesamöl** mit 1 EL 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 mittelgroßen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl, ½TL Salz und 1 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 1TL Honig, 1TL Essig und 75ml 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 mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei starker Hitze 3–4Min. anbraten, bis der **Mais** Röstspuren aufweist, dann herausnehmen. 2EL Butter in derselben Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Die **½ der Chilipaste** einrühren und langsam 100ml Milch angießen. Den **Mais** untermengen und die Pfanne vom Herd nehmen.



Die **Lauchzwiebel** 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.