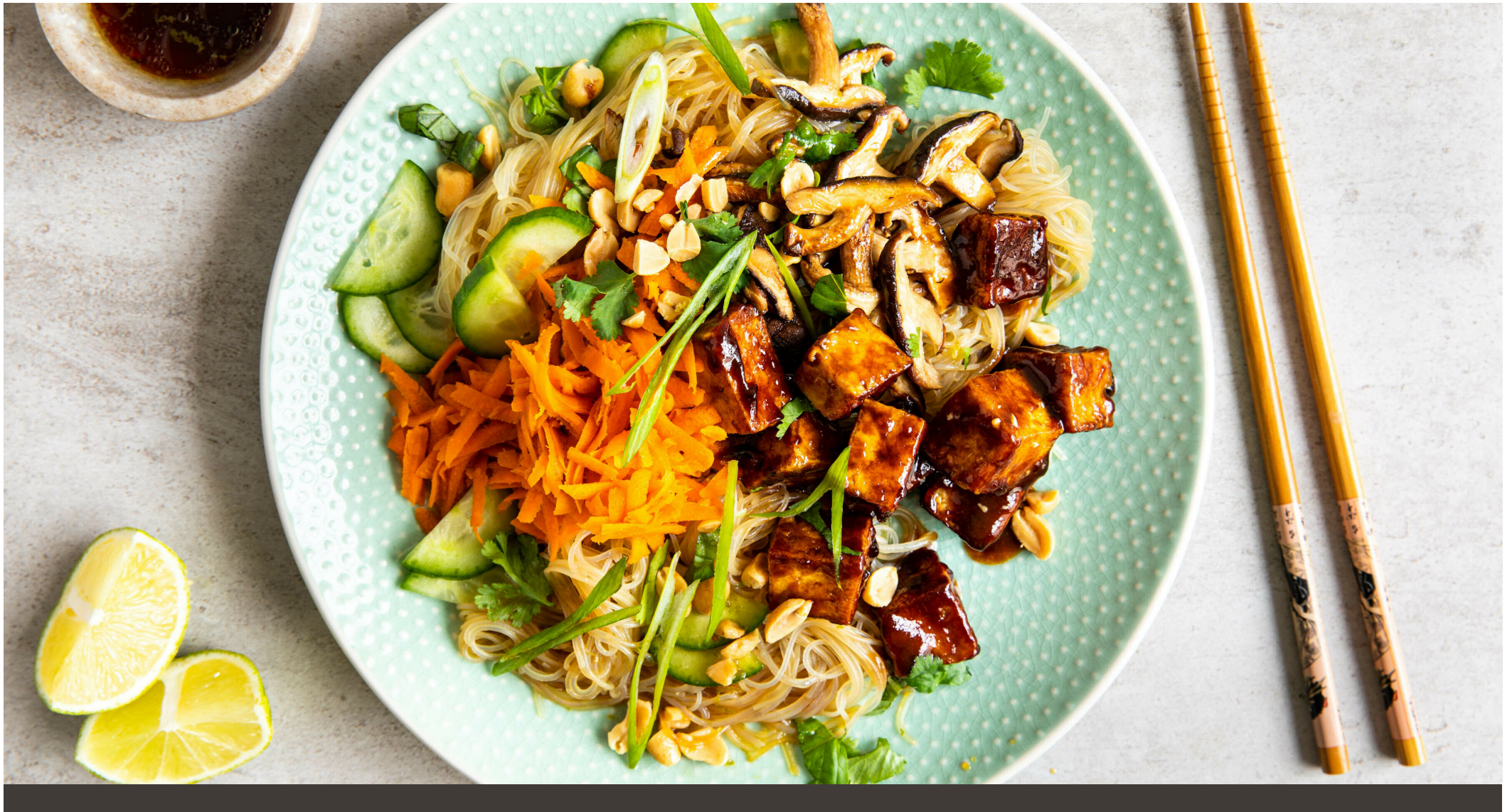




Vietnamesische Nudeln mit Hoisin-Tofu

mit Shiitakepilzen und knackigem Gemüse



20-30min



3-4 Personen

Du magst dein Abendessen gerne erfrischend und leicht? Voller Geschmack ist natürlich trotzdem erwünscht. Wie wäre es also zum Beispiel mit einem asiatischen Glasnudelsalat mit viel knackig-frischem Gemüse, gebratenen Shiitakepilzen, würzigen Tofuwürfeln, leckerem Koriander und einem feinen Sesamöl-Limetten-Dressing? Noch ein paar Erdnüsse für knusprigen Crunch? Klingt gut? Genau!

Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 200g Shiitakepilze
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Gurke
- 2 Packungen Tofu ⁶
- 200g Vermicelli-Glasnudeln
- 10g Koriander
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵
- 2 unbehandelte Limetten ^{1,6}
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl ¹¹
- 100ml Hoisinsauce ^{1,6,11}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 721kcal, Fett 34.9g, Kohlenhydrate 78.8g, Eiweiß 20.7g



1. Zutaten vorbereiten

Die **Karotten** ggf. schälen und grob reiben. Die **Pilze** in dünne Streifen schneiden. Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden. Die **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Den **Tofu** trocken tupfen und in 2-3cm große Würfel schneiden.



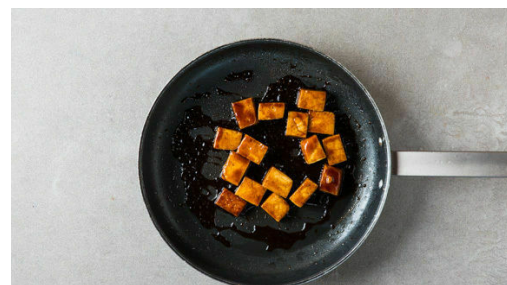
4. Nudeln garen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben, den Topf vom Herd nehmen und die **Nudeln** 3-5Min. gar ziehen lassen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. **Tipp:** Um die Weiterverarbeitung zu erleichtern, ggf. die **Nudeln** mit einer sauberen Schere 1-2 Mal durchschneiden. Die abgekühlten **Nudeln** mit der **1/2 des Dressings** vermengen.



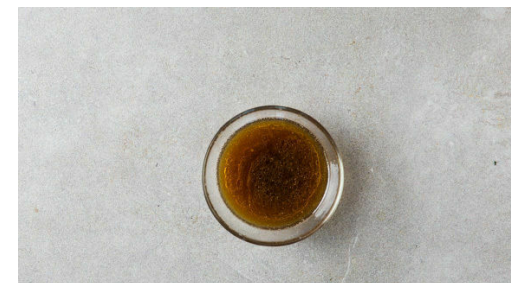
2. Garnitur vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Die **Erdnüsse** grob hacken. Die **Limettenschalen** abreiben und die **Limetten** halbieren, **zwei Hälften** auspressen, die **übrigen Hälften** in Spalten schneiden.



5. Tofu braten

Die **Tofuwürfel** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 5Min. rundum knusprig-braun anbraten. Die **Hoisinsauce** und 2-3EL Wasser dazugeben und 1-2Min. mitköcheln, bis die **Sauce** sirupartig eindickt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und vom Herd nehmen.



3. Dressing anrühren

2EL Limettensaft mit **1-2TL Limettenschale**, **1EL Sojasauce**, dem **Sesamöl**, 1-2EL Pflanzenöl, 3EL hellem Essig, 1-2EL Wasser, und 1-2EL Zucker verrühren und das **Dressing** mit Salz und Pfeffer abschmecken. So lange rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.



6. Pilze braten

Die **Pilze** in einer zweiten großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. braten. Mit der **restlichen Sojasauce** und Pfeffer würzen, dann mit den **Karotten**, den **Lauchzwiebeln**, den **Gurken** und dem **Tofu** auf den **Nudeln** anrichten. Mit dem **restlichen Dressing** beträufeln und mit den **Erdnüssen**, den **Limettenspalten** und dem **Koriander** garniert servieren.