



Superfix: Udon mit Tofu & Austernpilzen

in asiatischer Sesam-Erdnuss-Sauce



ca. 20min



2 Personen

Diese leckeren Udon-Nudeln haben alles, was man braucht, um satt und glücklich zu sein: knusprigen Tofu, ebenso knusprige Austernpilze und einen knackigen Gemüsemix. Doch damit nicht genug! Der geheime Star dieses Gerichts ist nämlich die Sauce: Die besteht aus cremiger Erdnussbutter und einem nussig-würzigen Soja-Sesam-Dressing und wird dich garantiert vom Hocker hauen – keine Sorge, das meinen wir natürlich nicht wörtlich ...

- 300g Udon-Nudeln ¹
- 1 Packung Bio-Tofu ⁶
- 250g Austernpilze
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Lauchzwiebel
- 250g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 100ml Soja-Sesam-Dressing
^{1,6,11}
- 1 Päckchen Erdnussbutter ⁵

- 2EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne oder Wok
- Schneebesens
- Sieb

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

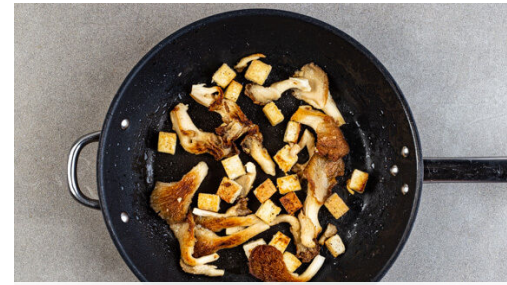
Energie 980kcal, Fett 49.4g,
Kohlenhydrate 95.3g, Eiweiß 35.1g



In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **1/2 der Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Tofu** trocken tupfen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Den **Tofu** und die **Austernpilze** mit 2EL Mehl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.



Den **Tofu** und die **Pilze** aus der Pfanne nehmen und auf etwas Küchentrepp beiseitestellen. Den **Gemüsemix** in derselben Pfanne mit 1EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz 3-4Min. anbraten, bis der **Kohl** weich und goldbraun ist.



2EL Pflanzenöl in einer großen Pfanne oder einem Wok bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen. Den **Tofu** und die **Austernpilze** in die Pfanne geben und 6-8Min. braten, dabei nur wenig umrühren, damit sie schön knusprig werden.



Die **1/2 der Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.
Tipp: Wer großen Hunger hat, kann auch mehr **Nudeln** verwenden.



Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Lauchzwiebel** erst quer halbieren, dann längs in feine Streifen schneiden.



Den **Knoblauch** in die Pfanne geben und unter Rühren 30Sek.–1Min. mitbraten. Das **Soja-Sesam-Dressing** mit der **Erdnussbutter** verquirlen und mit dem **Gemüse** in der Pfanne vermengen. Die **Nudeln** unterheben und auf Teller verteilen, dann den **Tofu** und die **Pilze** darauf anrichten. Mit den **Lauchzwiebeln** garnieren und servieren.