



Superfix: Asiatische Nudelpfanne

mit Babymais und knusprigem Tofu



ca. 25min



3-4 Personen

Manchmal braucht es nicht mehr als eine herzhafte Nudelpfanne, die mit Stäbchen genossen eine wahre Wohltat sein kann – und natürlich auch mit der Gabel super schmeckt. Heute sind ein knackiger Gemüsemix und zarter Babymais mit drin, außerdem lecker gewürzt und in der Pfanne goldbraun gebratener Tofu. Unser Dressing überzeugt mit köstlich aufeinander abgestimmten Aromen wie Soja, Sesam, Limette und etwas Chili. Mmmh!

- 200g Vermicelli-Glasnudeln
- 1 Dose Babymais
- 1 unbehandelte Limette
- 100ml Soja-Sesam-Dressing^{1,6,11}
- 25g koreanische Chilipaste^{1,6}
- 2 Packungen Bio-Tofu⁶
- 3 Päckchen indonesische Gewürzmischung
- 500g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 2 Packungen Röstzwiebeln¹

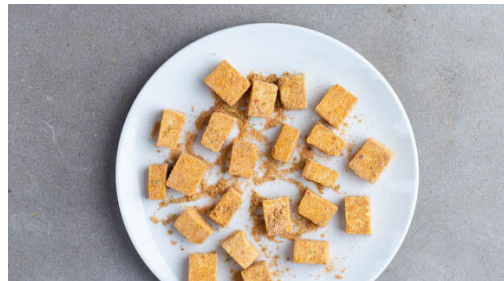
- 2EL Weizenmehl 1
- 1TL Honig
- Salz
- Pflanzenöl

- große Pfanne oder Wok
- Wasserkocher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Energie 642kcal, Fett 25.6g,
Kohlenhydrate 82.0g, Eiweiß 19.0g



In einem Wasserkocher ausreichend Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Mais** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dann jeweils längs halbieren. Die **Limettenschale** abreiben, die **Limette** halbieren und auspressen.



Den **Tofu** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, dann in 1-2cm große Würfel schneiden. Auf einem Teller 2EL Mehl mit der **Limettenschale**, **⅔ der Gewürzmischung** und ½TL Salz vermengen. Den **Tofu** rundum darin wenden.



Das **Soja-Sesam-Dressing** mit der **Chilipaste**, **3EL Limettensaft**, 1TL Honig und 1 Prise Salz verrühren. Ggf. mit etwas Wasser verdünnen.



In einer großen Pfanne oder einem Wok 3EL Pflanzenöl mittelhoch erhitzen. Den **Tofu** in das heiße Öl geben und bei mittlerer Hitze in 3-5Min. rundum goldbraun braten. Den **Tofu** aus der Pfanne nehmen und auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen.



Die **Nudeln** mit heißem Wasser bedecken und in 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.



Den **Gemüsemix**, den **Mais** und die **restliche Gewürzmischung** in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 4-6Min. braten, bis das **Gemüse** etwas weicher ist, aber noch Biss hat. Die **Nudeln** und das **Dressing** mit dem **Gemüse** vermengen und auf Teller verteilen. Den **Tofu** darauf anrichten und mit den **Röstzwiebeln** garniert servieren.