



Superfix: Udon mit Tofu & Erdnussbutter

koreanische Art mit Gemüse



ca. 20min



2 Personen

Dicke Udonnudeln, zarter Tofu und cremige Erdnussbutter – das klingt nach einem entspannten Abend in der Dinnerschale, oder nicht? Aber halt! Da hätten wir die Rechnung beinahe ohne das feurige Gochujang gemacht, die koreanische Chilipaste, die uns zusammen mit salziger Sojasauce einheizt und das Gemüse zum Tanzen bringt! Heute Abend sind rote Paprika und grüne Bohnen mit von der Partie – dann kann es ja losgehen!

- 400g frische Udon-Nudeln ¹
- 1 Packung Bio-Tofu ⁶
- 1 Lauchzwiebel
- 1 rote Paprika
- 200g geschnittene grüne Bohnen
- 1 Knoblauchzehe
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵
- 1 Päckchen Erdnussbutter ⁵
- 25g koreanische Chilipaste ^{1,6}
- 25ml Sojasauce ^{1,6}

- ½EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

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

Energie 860kcal, Fett 37.6g,
Kohlenhydrate 93.5g, Eiweiß 33.8g



In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Tofu** in ein sauberes Küchentuch einschlagen und so viel Flüssigkeit wie möglich herausdrücken. Den **Tofu** anschließend in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden, dabei den **grünen Teil** und den **weißen Teil** getrennt aufbewahren.



Die **Paprika** und die **Bohnen** in derselben Pfanne mit 1EL Pflanzenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer bei mittlerer Hitze 4–6Min. braten, bis das **Gemüse** weich ist.



Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 2-3Min. bissfest kochen, dabei zwischendurch umrühren, um die **Nudeln** voneinander zu trennen. **1 Tasse Kochwasser** abschöpfen, dann die **Nudeln** in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



Inzwischen den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Erdnüsse** grob hacken. Den **Knoblauch**, den **weißen Teil der Lauchzwiebel**, die **Erdnussbutter**, die **Chilipaste**, die **Sojasauce**, 1EL Essig, 1TL Zucker, ½EL Mehl und **75ml Kochwasser** verrühren. Die **Sauce** mit Salz, Pfeffer und ggf. mehr Zucker abschmecken.



Den **Tofu** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer bei mittlerer bis starker Hitze 5-7Min. anbraten, bis er leicht gebräunt ist. Inzwischen die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Den **Tofu** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



Die **Sauce** zu dem **Gemüse** in die Pfanne geben und unter ständigem Rühren 1-2Min. einköcheln lassen. Die **Nudeln** und den **Tofu** unterheben und ca. 2Min. erwärmen. Ggf. mehr **Kochwasser** dazugeben, falls die **Sauce** zu dickflüssig ist. Die **Nudeln** mit der **Sauce** auf Teller verteilen, mit dem **Lauchzwiebelgrün** und den **Erdnüssen** garnieren und servieren.