



Indonesisches Tofu-Omelett

mit Glasnudeln, Gemüse und Erdnusssauce



ca. 30min



3-4 Personen

Das heutige Gericht importieren wir direkt von den Streetfood-Ständen Malangs zu dir nach Hause. Im indonesischen Volksmund Tahu Telur genannt, glänzt das Tofu-Omelett mit Rendang-Curry durch seine simple Zubereitung – komplex wird es erst bei der Aromenvielfalt: Ketjap Manis, Limette, Erdnüsse und Sojasauce verleihen der selbst gemachten Erdnusssauce geschmackliche Flügel. Serviert wird auf gebratenen Glasnudeln mit Gemüse.

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Bio-Tofu ⁶
- 6 Bio-Eier ³
- 2 Päckchen Rendang-Currypulver
- 1 Schalotte
- 3 Päckchen Erdnussbutter ⁵
- 100ml Ketjap Manis ⁶
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 200g Vermicelli-Glasnudeln
- 2 unbehandelte Limetten
- 1 große Gurke
- 2 Lauchzwiebeln
- 500g Bami-/Nasi-Gemüsemix

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- kleiner Topf
- Wok
- Wasserkocher
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Sieb

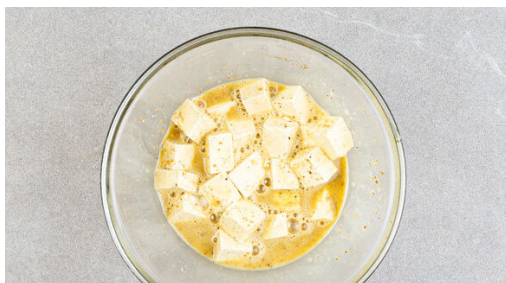
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

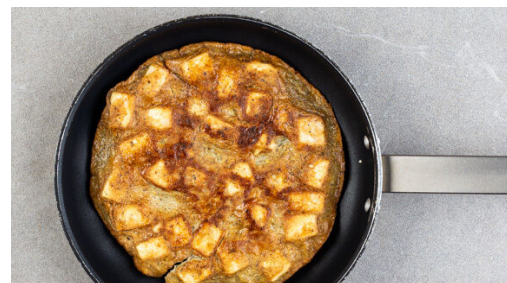
Nährwertangaben pro Portion

Energie 716kcal, Fett 32.5g, Kohlenhydrate 79.0g, Eiweiß 28.4g



1. Omelett vorbereiten

Den **Tofu** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in 1-2cm große Würfel schneiden. Die **Eier** mit der **1/2 des Currypulvers** und 1TL Salz verquirlen, dann den **Tofu** untermischen.



2. Omelett garen

In einer mittelgroßen Pfanne 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Die **Tofu-Ei-Mischung** hinzugeben und abgedeckt ca. 12Min. garen. Die Oberfläche des **Omeletts** soll noch nicht ganz fest sein. Die Pfanne mit einem Teller bedecken, Pfanne und Teller mit Topflappen festhalten und das **Omelett** auf den Teller stürzen. Dann wieder in die Pfanne gleiten lassen und noch 2-3Min. garen.



3. Sauce zubereiten

In einem Wasserkocher ca. 1,5L Wasser aufkochen. Die **Schalotte** schälen, fein würfeln und in einem kleinen Topf mit 1TL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anschwitzen. Die **Erdnussbutter**, das **Ketjap Manis**, die **1/2 der Sojasauce** und 100ml Wasser unterrühren und 2-3Min. einköcheln lassen. Die **Sauce** ggf. mit mehr **Sojasauce** und Zucker abschmecken.



4. Nudeln einweichen

Die **Nudeln** mit dem kochenden Wasser übergießen und 3-5Min. ziehen lassen. In einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen.



5. Gurke einlegen

Die **Limetten** halbieren und auspressen. Die **Gurke** in dünne Scheiben schneiden und mit **1-2EL Limettensaft** und 2 Prisen Salz vermengen. Die **Lauchzwiebeln** in dünne Ringe schneiden.



6. Nudelpfanne fertigstellen

In einem Wok oder einer großen Pfanne 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Den **Gemüsemix** mit dem **restlichen Currypulver** dazugeben und ca. 3Min. braten. Die **Nudeln** und die **Sojasauce** ca. 2Min. mitbraten. Die **Nudelpfanne** abschmecken und mit dem **Omelett** und den **Gurken** anrichten. Nach Belieben mit der **Sauce** und den **Lauchzwiebeln** garnieren und servieren.