



Koreanische Nudelpfanne mit Tofu

dazu Karottensalat



ca. 30min



2 Personen

Korea kommt! Nicht nur in der Musik- und Filmbranche sorgt die Halbinsel für Furore, mit Foodtrends wie Kimchi, Bulgogi und Bibimbap rückt Korea auch immer mehr ins Interesse der westlichen Kulinarik. Unsere Udonnudeln in buttriger Maissauce mit Gouda und pikant-süßlicher Chilipaste sind ein köstliches Beispiel dafür. Kredenzt mit würzig glasiertem Tofu und Karottensalat in Sesamöldressing wirst du im Nu auch zum Fan!

Was du von uns bekommst

- 400g frische Udon-Nudeln ¹
- 1 Karotte
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl ¹¹
- 1 Dose Mais
- 25g koreanische Chilipaste ^{1,6}
- 1 Packung Bio-Tofu ⁶
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 1 Lauchzwiebel
- 50g junger Gouda, gerieben ⁷
- 1 Päckchen schwarzer Sesam ¹¹

Was du zu Hause benötigst

- 100ml Milch ⁷
- 2EL Butter ⁷
- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- 2 mittelgroße Pfannen
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Milch (7), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 0kcal



1. Salat zubereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln. Das **Sesamöl** mit 1EL Essig sowie je 1 Prise Salz und Zucker verrühren. Die **Karotten** mit dem **Dressing** vermengen und beiseitestellen.



2. Nudeln kochen

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



3. Sauce kochen

Den **Mais** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. In einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei starker Hitze 3-4Min. anbraten, bis der **Mais** Röstspuren aufweist, dann herausnehmen. 2EL Butter in derselben Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Die **1/2 der Chilipaste** einrühren und langsam 100ml Milch angießen. Den **Mais** untermengen und die Pfanne vom Herd nehmen.



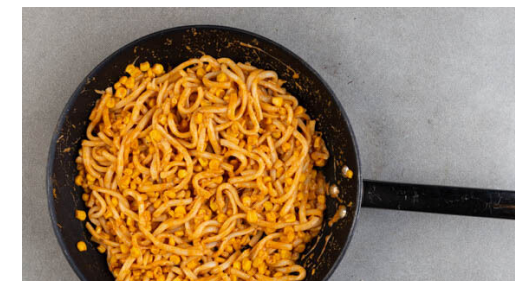
4. Tofu braten

Den **Tofu** trocken tupfen und in 1-2cm große Würfel schneiden. In einer zweiten mittelgroßen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl, 1/2TL Salz und 1 Prise Pfeffer bei mittlerer bis starker Hitze 4-6Min. scharf anbraten. Auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen und die Pfanne auswischen.



5. Tofu glasieren

Die **restliche Chilipaste** und die **Sojasauce** in derselben Pfanne mit 1TL Honig, 1TL Essig und 75ml Wasser verrühren und bei mittlerer Hitze 2-3Min. einköcheln lassen. Den **Tofu** zurück in die Pfanne geben und mit der **Sauce** vermengen.



6. Nudeln vermengen

Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Die **Nudeln** in der Pfanne mit der **Maissauce** bei mittlerer Hitze vorsichtig vermengen. Den **Käse** einrühren und ca. 2Min. schmelzen lassen. Die **Nudeln** mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller verteilen und den **Tofu** darauf anrichten. Mit den **Lauchzwiebeln** und dem **Sesam** garnieren und mit dem **Karottensalat** servieren.