



Kantonesische Tofu-Austernpilz-Pfanne

mit breiten Nudeln und Hoisinsauce



20-30min



3-4 Personen

Die Nudeln werden nach dem Kochen knusprig angebraten und dienen als köstliches Nest, auf dem es sich mit Hoisinsauce gewürzter Tofu und ein schnelles Wokgemüse aus Austernpilzen, Karotten und Lauch gerne bequem machen. Ein Hit aus der asiatischen Küche und beliebt bei Klein und Groß!

Was du von uns bekommst

- 500g breite Mie-Nudeln ¹
- 2 Packungen Bio-Tofu ⁶
- 100ml Hoisinsauce ^{1,6,11}
- 2 Karotten
- 2 Stangen Lauch
- 250g Austernpilze
- 1 Knoblauchzehe
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl ¹¹
- 1 Päckchen Sesam ¹¹

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 821kcal, Fett 21.9g, Kohlenhydrate 116.8g, Eiweiß 36.7g



1. Nudeln kochen

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 3-5Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken. Den **Tofu** trocken tupfen und jeweils horizontal halbieren, dann in insgesamt **16 ca. 2cm breite Scheiben** schneiden und mit der **1/2 der Hoisinsauce** vermengen.



4. Gemüse verfeinern

Das **Gemüse** und den **Tofu** mit der **restlichen Hoisinsauce**, der **Sojasauce** und 200ml Wasser ablöschen. 2TL Mehl oder Speisestärke mit 2EL Wasser verrühren, unter das **Gemüse** rühren und einmal aufkochen lassen. Anschließend auf niedrigster Stufe warm halten. Nach Geschmack mit Pfeffer nachwürzen.



2. Gemüse schneiden

Die **Karotten** ggf. schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Den **Lauch** längs halbieren, in ca. 5cm lange Stücke zerteilen und diese in sehr dünne Streifen schneiden. Die **Pilze** ggf. säubern und je nach Größe längs halbieren oder vierteln. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



5. Nudeln anbraten

Die **Nudeln** in einer zweiten großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl und dem **Sesamöl** bei mittlerer Hitze 4-6Min. knusprig anbraten.



3. Tofu und Gemüse anbraten

Den **Tofu** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 5Min. knusprig anbraten. Die **Karotten** und den **Knoblauch** dazugeben und ca. 1Min. mitbraten, dann den **Lauch** und die **Pilze** untermengen.



6. Anrichten und servieren

Die **Nudeln** als Nester auf Teller verteilen und das **Gemüse** und den **Tofu** darauf anrichten. Mit dem **Sesam** garnieren und servieren.