



Vegetarische Udon Bibimbap-Style

mit gebratenem Tofu und Spiegelei



20-30min



3-4 Personen

Eine bunte Bowl, die rundum satt und zufrieden macht! Auf einem Bett aus Udon-Nudeln servierst du gebratene Paprika und Spinat, knusprigen Tofu und Spiegelei. Koreanische Chilipaste und geröstetes Sesamöl sind die Geschmacksgaranten aus der asiatischen Küche, die hier für unvergleichlichen Genuss sorgen.

- 2 Packungen Bio-Tofu ⁶
- 2 Paprika
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 300g Udon-Nudeln ¹
- 1 Päckchen Sesam ¹¹
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 50g koreanische Chilipaste ^{1,6}
- 200g Babyspinat
- 4 Bio-Eier ³
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- großer Topf
- 2 große Pfannen
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 777kcal, Fett 37.0g,
Kohlenhydrate 79.4g, Eiweiß 27.7g



Den **Tofu** trocken tupfen und in ca. fingerbreite Streifen schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



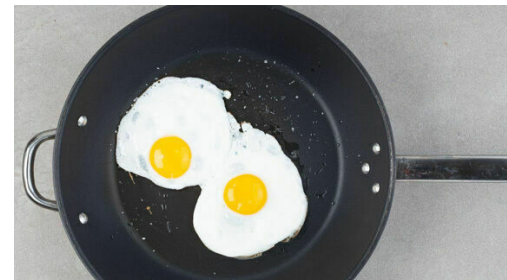
In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Eine große Pfanne stark erhitzen und den **Tofu** darin mit 1 EL Pflanzenöl, dem **Sesam** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer 3-4Min. knusprig und goldbraun anbraten. Auf einem Teller beiseitestellen.



Die Pfanne auswaschen und die **Paprika**, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** mit 2EL Pflanzenöl und 1 Prise Zucker 2-3Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Mit der **Sojasauce** ablöschen und das **Gemüse** ca. 4Min. bei mittlerer Hitze braten. Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 5-6Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



1 Päckchen Chilipaste mit 3EL Wasser verrühren und mit dem **Spinat** zum **Gemüse** in die Pfanne geben. Alles weitere 1-2Min. garen, bis der **Spinat** zusammenfällt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Inzwischen die **Eier** in einer zweiten großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 2-3Min. zu **Spiegeleiern** braten. Die **Eier** mit 1 Prise Salz würzen. **Tipp:** Wer möchte, dass auch das **Eigelb** fest wird, verwendet einen Deckel.



Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Die **Nudeln** auf tiefe Schalen oder Teller verteilen und den **Tofu**, das **Gemüse** und je **1 Ei** darauf anrichten. Nach Belieben mit den **Lauchzwiebeln** garnieren, mit dem **Sesamöl** beträufeln und mit der **restlichen Chilipaste** servieren.