



Superfix: Udon mit Tofu & Austernpilzen

in asiatischer Sesam-Erdnuss-Sauce



ca. 20min



3-4 Personen

Diese leckeren Udon-Nudeln haben alles, was man braucht, um satt und glücklich zu sein: knusprigen Tofu, ebenso knusprige Austernpilze und einen knackigen Gemüsemix. Doch damit nicht genug! Der geheime Star dieses Gerichts ist nämlich die Sauce: Die besteht aus cremiger Erdnussbutter und einem nussig-würzigen Soja-Sesam-Dressing und wird dich garantiert vom Hocker hauen – keine Sorge, das meinen wir natürlich nicht wörtlich ...

Was du von uns bekommst

- 300g Udon-Nudeln ¹
- 2 Packungen Bio-Tofu ⁶
- 500g Austernpilze
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- 500g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 150ml Soja-Sesam-Dressing ^{1,6,11}
- 2 Päckchen Erdnussbutter ⁵

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

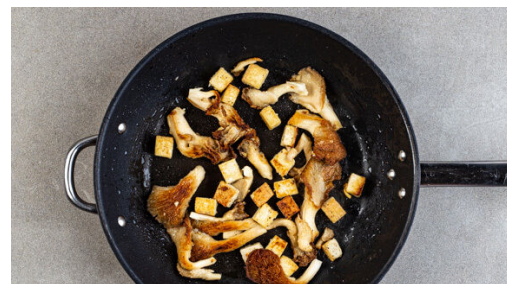
Nährwertangaben pro Portion

Energie 898kcal, Fett 43.1g, Kohlenhydrate 90.2g, Eiweiß 33.3g



1. Tofu & Pilze vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Tofu** trocken tupfen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Den **Tofu** und die **Austernpilze** mit 3EL Mehl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen.



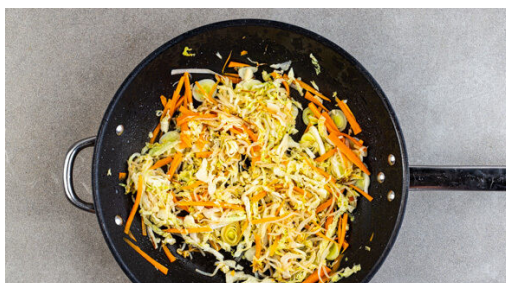
2. Tofu und Pilze braten

3EL Pflanzenöl in einer großen Pfanne oder einem Wok bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen. Den **Tofu** und die **Austernpilze** in die Pfanne geben und 6-8Min. braten, dabei nur wenig umrühren, damit sie schön knusprig werden. **Tipp:** Wer möchte, kann auch 2 Pfannen verwenden oder den **Tofu** und die **Pilze** portionsweise braten.



3. Gemüse vorbereiten

Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Lauchzwiebeln** erst quer halbieren, dann längs in feine Streifen schneiden.



4. Gemüsemix anbraten

Den **Tofu** und die **Pilze** aus der Pfanne nehmen und auf etwas Küchenkrepp beiseitestellen. Den **Gemüsemix** in derselben Pfanne mit 2EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz 3-4Min. anbraten, bis der **Kohl** weich und goldbraun ist.



5. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 5-6Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



6. Nudelpfanne verfeinern

Den **Knoblauch** in die Pfanne geben und unter Rühren 30Sek.-1Min. mitbraten. Das **Soja-Sesam-Dressing** mit der **Erdnussbutter** verquirlen und mit dem **Gemüse** in der Pfanne vermengen. Die **Nudeln** unterheben und auf Teller verteilen, dann den **Tofu** und die **Pilze** darauf anrichten. Mit den **Lauchzwiebeln** garnieren und servieren.