



Superfix: Asiatische Nudelpfanne

mit Babymais und knusprigem Tofu



ca. 20min



2 Personen

Manchmal braucht es nicht mehr als eine herzhafte Nudelpfanne, die mit Stäbchen genossen eine wahre Wohltat sein kann – und natürlich auch mit der Gabel super schmeckt. Heute sind ein knackiger Gemüsemix und zarter Babymais mit drin, außerdem lecker gewürzt und in der Pfanne goldbraun gebratener Tofu. Unser Dressing überzeugt mit köstlich aufeinander abgestimmten Aromen wie Soja, Sesam, Limette und etwas Chili. Mmmh!

Was du von uns bekommst

- 100g Vermicelli-Glasnudeln
- 1 Dose Babymais
- 1 unbehandelte Limette
- 50ml Soja-Sesam-Dressing ^{1,6,11}
- 25ml Sambal Oelek
- 1 Packung Bio-Tofu ⁶
- 2 Päckchen indonesische Gewürzmischung
- 250g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 1 Packung Röstzwiebeln ¹

Was du zu Hause benötigst

- ½TL Honig
- 1EL Weizenmehl ¹
- Salz
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne oder Wok
- Wasserkocher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- 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.

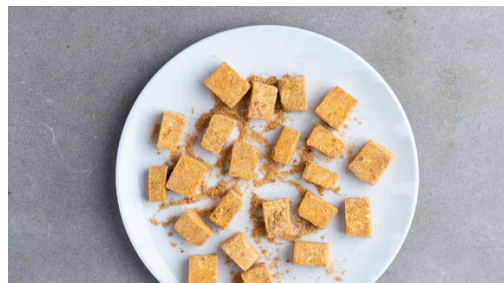
Nährwertangaben pro Portion

Energie 672kcal, Fett 29.4g, Kohlenhydrate 79.9g, Eiweiß 19.2g



1. Zutaten vorbereiten

In einem Wasserkocher ausreichend Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Mais** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dann jeweils längs halbieren. Die **Limettenschale** abreiben, die **Limette** halbieren und auspressen.



4. Tofu panieren

Den **Tofu** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, dann in 1-2cm große Würfel schneiden. Auf einem Teller 1EL Mehl mit der **Limettenschale**, der **½ der Gewürzmischung** und 1 kräftigen Prise Salz vermengen. Den **Tofu** rundum darin wenden.



2. Dressing anrühren

Das **Soja-Sesam-Dressing** mit der **½ des Sambal Oelek**, **1-2EL Limettensaft**, **½TL Honig** und 1 Prise Salz verrühren. Ggf. mit etwas Wasser verdünnen.



5. Tofu braten

In einer großen Pfanne oder einem Wok 2EL Pflanzenöl mittelhoch erhitzen. Den **Tofu** in das heiße Öl geben und bei mittlerer Hitze in 3-5Min. rundum goldbraun braten. Den **Tofu** aus der Pfanne nehmen und auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen.



3. Nudeln garen

Die **Nudeln** mit heißem Wasser bedecken und in 3-5Min. gar ziehen lassen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. **Tipp:** Um die Weiterverarbeitung zu erleichtern, ggf. die **Nudeln** mit einer sauberen Schere 1-2-mal durchschneiden.



6. Gemüse braten

Den **Gemüsemix**, den **Mais** und die **restliche Gewürzmischung** in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 4-6Min. braten, bis das **Gemüse** etwas weicher ist, aber noch Biss hat. Die **Nudeln** und das **Dressing** mit dem **Gemüse** vermengen und auf Teller verteilen. Den **Tofu** darauf anrichten und mit den **Röstzwiebeln** garniert servieren.