



Superfix: Asiatische Nudelpfanne

mit Babymais und knusprigem Tofu



ca. 25min



3-4 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

- 200g Vermicelli-Glasnudeln
- 1 Dose Babymais
- 1 unbehandelte Limette
- 100ml Soja-Sesam-Dressing^{1,6,11}
- 25ml Sambal Oelek
- 2 Packungen Bio-Tofu⁶
- 3 Päckchen indonesische Gewürzmischung
- 500g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 2 Packungen Röstzwiebeln¹

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Honig
- 2EL Weizenmehl¹
- 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.

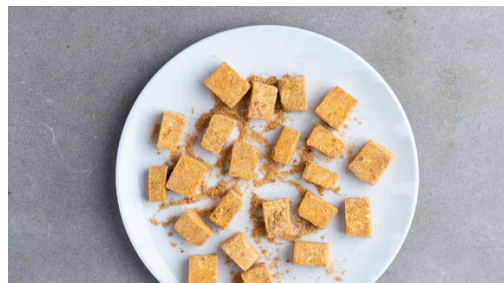
Nährwertangaben pro Portion

Energie 621kcal, Fett 25.5g, Kohlenhydrate 77.0g, Eiweiß 17.9g



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 2EL Mehl mit der **Limettenschale**, $\frac{2}{3}$ der **Gewürzmischung** und $\frac{1}{2}$ TL Salz vermengen. Den **Tofu** rundum darin wenden.



2. Dressing anrühren

Das **Soja-Sesam-Dressing** mit dem **Sambal Oelek**, **3EL Limettensaft**, 1TL Honig und 1 Prise Salz verrühren. Ggf. mit etwas Wasser verdünnen.



5. Tofu braten

In einer großen Pfanne oder einem Wok 3EL 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.