



<650kcal: Sesam-Tofu auf Glasnudeln

mit Babymais und Pak Choi



ca. 25min



3-4 Personen

Dieses fröhlich-bunte Glasnudelgericht ist nicht nur ein echter Hingucker, sondern auch blitzschnell zubereitet. Der Tofu wird schön knusprig mit Sesam und Knoblauch angebraten. Babymais, frischer Pak Choi und scharfe Thai-Chili werden in würzigem Miso und Sojasauce geschwenkt. Als Kontrast zur pikanten Note servierst du fruchtige Tomatenspalten. Mmmh!

Was du von uns bekommst

- 2 Baby-Pak-Choi
- 1 Dose Babymais
- 2 Tomaten
- 1 Thai-Chilischote
- 2 Packungen Bio-Tofu ⁶
- 50g Misopaste ^{1,6}
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Päckchen Sesam ¹¹
- 200g Vermicelli-Glasnudeln

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Honig
- 2½EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- Wasserkocher
- 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 577kcal, Fett 23.2g, Kohlenhydrate 70.5g, Eiweiß 18.8g



1. Gemüse schneiden

Den **Pak Choi** in breite Streifen schneiden. Den **Mais** in einem Sieb abtropfen lassen, dann der Länge nach halbieren. Die **Tomaten** in Spalten schneiden. Die **Chilischote** in feine Ringe schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen.



4. Gemüse anbraten

Den **Mais** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anbraten. Den **Pak Choi** und die **½ der Chili** oder mehr nach Geschmack hinzugeben und ca. 3Min. mitbraten. Die **Würzsauce** unterrühren und 3-4Min. sanft einköcheln lassen. Mit Salz abschmecken.



2. Tofu vorbereiten

Den **Tofu** trocken tupfen, in ca. 2cm große Würfel schneiden und mit 2EL Mehl und ½TL Salz vermengen.



5. Tofu braten

Den **Tofu** in einer zweiten Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 4-5Min. goldbraun anbraten. Währenddessen den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **übrige Sojasauce**, den **Sesam** und den **Knoblauch** unterrühren. Die Pfanne vom Herd nehmen.



3. Würzsauce anrühren

Die **Misopaste** mit 75ml Wasser, 4EL Honig, der **½ der Sojasauce** und 2TL Mehl verrühren. In einem Wasserkocher ca. 1,5L Wasser zum Kochen bringen.



6. Nudeln garen

Nebenher die **Nudeln** in einem Topf oder einer hitzebeständigen Schüssel mit dem heißen Wasser übergießen und 3-5Min. ziehen lassen. In ein Sieb abgießen, gut abtropfen lassen und unter das **Gemüse** mengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Glasnudel-Gemüse-Pfanne** mit dem **Tofu** und den **Tomaten** anrichten und servieren.