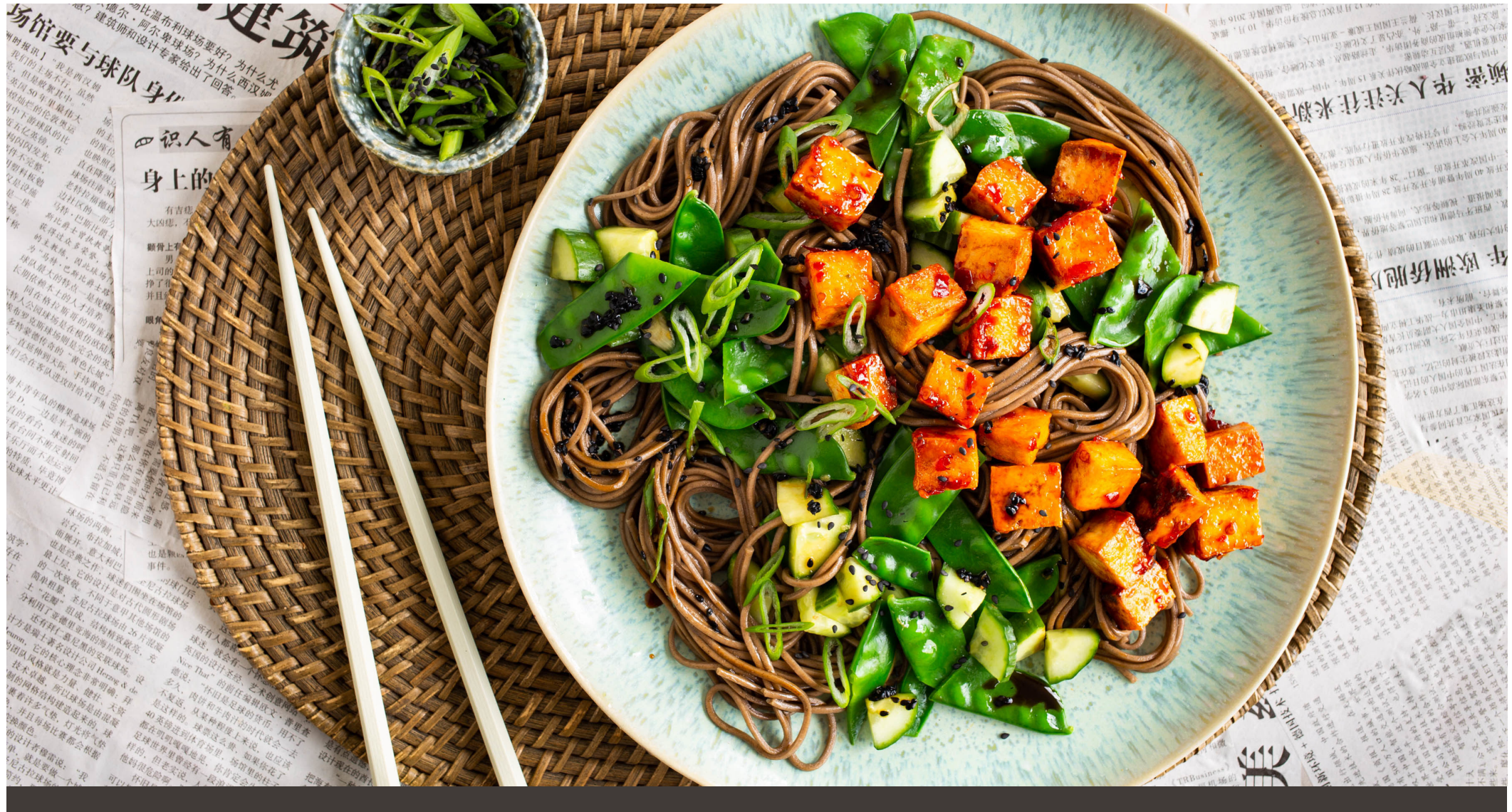




Tofuwürfel pikant & süß auf Sobanudeln mit Kaiserschoten und Gurke



20-30min



3-4 Personen

Die Tofuwürfel mit ihrer leicht klebrigen, pikant-süßen Würze sind einfach unwiderstehlich köstlich. Sie sind die perfekte Ergänzung zur schnell zubereiteten Nudelpfanne mit knackig-frischen Kaiserschoten, Gurke, Ingwer und Sesam. Lasst es euch schmecken!

- 300g Kaiserschoten
- 1 große Gurke
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Packungen Bio-Tofu ⁶
- 300g Sobanudeln ¹
- 2 Päckchen Ahornsirup
- 50ml Sambal Oelek
- 2 Stücke Ingwer
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 1 Päckchen Sesam ¹¹

- Salz
- 5g Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- großer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 587kcal, Fett 16.1g,
Kohlenhydrate 81.0g, Eiweiß 26.4g



Die **Kaiserschoten** in der Mitte einmal durchschneiden. Die **Gurke** längs vierteln und in kleine Stücke schneiden. Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden, dabei den **grünen** und den **weißen Teil** voneinander trennen. Den **Tofu** trocken tupfen und in ca. 2cm große Würfel schneiden.



Den **Ahornsirup** und das **Sambal Oelek** nach Geschmack zum **Tofu** in die Pfanne geben und ca. 1Min. unterrühren, bis der **Tofu** leicht klebrig überzogen ist. **Tipp:** Das **Sambal Oelek** ist sehr scharf, daher besser erst wenig verwenden und ggf. nachwürzen.



In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Tofuwürfel** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl und 2 Prisen Salz bei starker Hitze 8-10Min. von allen Seiten goldbraun anbraten.



Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Die **Sojasauce** mit 2EL hellem Essig, 1TL Zucker, den **weißen Lauchzwiebeln**, dem **Ingwer** und der **½ des Sesams** zu einem **Dressing** verrühren.



Sobald das Wasser kocht, die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. Dann die **Kaiserschoten** dazugeben und 2Min. mitkochen. Alles in ein Sieb abgießen und gut mit kaltem Wasser abspülen.



Die **Nudeln** und die **Kaiserschoten** vorsichtig mit den **Gurken** und dem **Dressing** vermengen und auf Teller verteilen. Den **Tofu** darauf anrichten, nach Belieben mit den **grünen Lauchzwiebeln** und dem **restlichen Sesam** garnieren und servieren.