



Tofuwürfel pikant & süß

auf Sobaudeln mit Kaiserschoten und Gurke



ca. 20min



2 Portionen

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

Was du von uns bekommst

- 150g Kaiserschoten
- 1 Gurke
- 1 Pck. Bio-Tofu ³
- 300g Sobanudeln ¹
- 1 Pck. Ahornsirup
- 25g koreanische Chilipaste ^{1,3}
- 100ml Ingwer-Würzsauce ^{1,2,3,4}
- 1 Pck. Sesam ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sesamsamen (2), Sojabohnen (3), Schwefeldioxid und Sulphite (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 783kcal, Fett 25.3g,
Kohlenhydrate 107.1g, Eiweiß 29.8g



1. Zutaten vorbereiten

Die **Kaiserschoten** in der Mitte einmal durchschneiden. Die **Gurke** längs vierteln und in kleine Stücke schneiden. Den **Tofu** trocken tupfen und in ca. 2cm große Würfel schneiden.



2. Tofu anbraten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Tofuwürfel** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz bei starker Hitze in 8-10Min. von allen Seiten goldbraun anbraten.



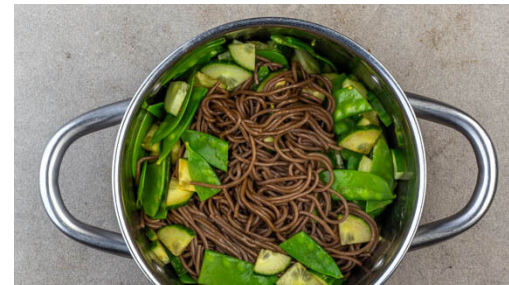
3. Nudeln kochen

Sobald das Wasser kocht, **2/3 der Nudeln** in das kochende Wasser geben und ca. 2Min. kochen. Dann die **Kaiserschoten** dazugeben und weitere ca. 2Min. mitkochen, bis die **Nudeln** bissfest sind. Alles in ein Sieb abgießen und gut mit kaltem Wasser abspülen.



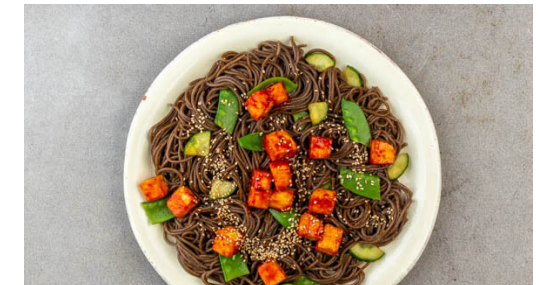
4. Tofu würzen

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



5. Zutaten vermengen

Die **Nudeln** und die **Kaiserschoten** vorsichtig mit den **Gurken** und der **1/2 der Ingwer-Würzsauce** oder mehr nach **Geschmack** vermengen.



6. Anrichten und servieren

Die **Sobanudeln** und das **Gemüse** auf Teller verteilen. Den **Tofu** darauf anrichten, mit dem **Sesam** garnieren und servieren.