



Knuspriger Tofu mit „betrunkenen Nudeln“

mit Pak Choi und Thai-Basilikum



ca. 25min



3-4 Personen

Nein, wir füllen unsere Udon-Nudeln heute nicht mit dubiosen Getränken ab! Trunken sind sie höchstens vor Wonne über ihr außerordentlich aromatisches Ambiente, das sich mit Limette, Chili und süßlich-klebriger Sojasauce wirklich gut aushalten lässt. Auch wenn man seinen Platz mit Pak Choi und knusprigen Tofuwürfeln teilen muss - geteilte Freude ist doch die schönste Freude!

- 450g Udon-Nudeln ¹
- 2 Zwiebeln
- 2 Paprika
- 2 Packungen Bio-Tofu ²
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Thai-Chilischote
- 1 unbehandelte Limette
- 50ml Sojasauce ^{1,2}
- 100ml Ketjap Manis ²
- 1 Pak Choi
- 20g Thai-Basilikum

- 2EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne oder Wok
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Energie 885kcal, Fett 31.0g,
Kohlenhydrate 117.1g, Eiweiß 31.3g



1. Gemüse braten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in ca. 1cm breite Spalten schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebeln** und die **Paprika** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 5-7Min. weich braten.



4. Sauce zubereiten

Den **Knoblauch** schälen und fein reiben. Die **Chilischote** halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Die **Sojasauce** gründlich mit dem **Ketjap Manis**, der **Limettenschale** und dem **-saft** sowie ½TL Zucker verrühren. Den **Knoblauch** und die **Chilischote** in die **Sauce** rühren.



2. Nudeln garen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 4-6Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



5. Zutaten vorbereiten

Den **Pak Choi** in ca. 2cm breite Streifen schneiden. Die **Thai-Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen.



3. Tofu braten

Den **Tofu** trocken tupfen, in ca. 2cm große Würfel schneiden und mit 2EL Mehl sowie 1TL Salz vermengen. Die **Tofuwürfel** in einer zweiten großen Pfanne mit 4EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze rundum in 5-7Min. goldbraun braten. **Tipp:** Nur wenig umrühren, damit der **Tofu** schön knusprig wird.



6. Nudeln vermengen

Den **Pak Choi**, ca. $\frac{2}{3}$ des **Thai-Basilikums** und die **Sauce** in die Pfanne zu dem **Gemüse** geben und 1-2Min. mitbraten. Die **Nudeln** hinzufügen und alles gut vermengen. Ggf. löffelweise Wasser zugeben, falls die **Sauce** zu dickflüssig ist. Den **Tofu** ebenfalls unterheben, dann die **betrunkenen Nudeln** auf Teller verteilen und mit dem **restlichen Thai-Basilikum** garniert servieren.