



Tofuwürfel pikant & süß

auf Sobaudeln mit Kaiserschoten und Gurke



ca. 20min



2 Personen

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!

- 150g Kaiserschoten
- 1 Gurke
- 1 Packung Bio-Tofu ³
- 200g Sobanudeln ¹
- 1 Päckchen Ahornsirup
- 25g koreanische Chilipaste ^{1,3}
- 100ml Ingwer-Würzsauc ^{1,2,3,4}
- 1 Päckchen Sesam ²

- Salz
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Sieb

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

Energie 793kcal, Fett 24.8g,
Kohlenhydrate 109.5g, Eiweiß 29.9g



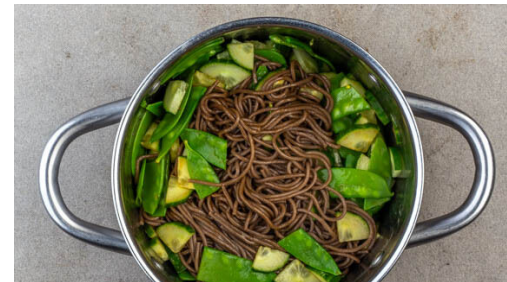
Die **Kaiserschoten** in der Mitte einmal durchschneiden. Die **Gurke** längs vierteln und in kleine Stücke schneiden. Den **Tofu** trocken tupfen und in ca. 2cm große Würfel schneiden.



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.



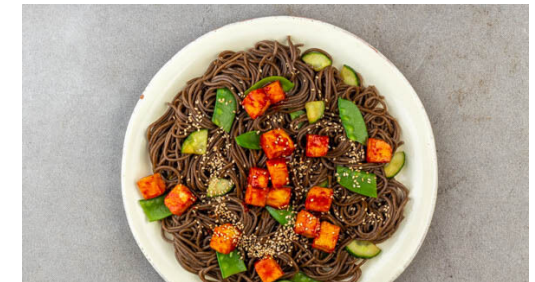
In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Tofuwürfel** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz bei starker Hitze in 8-10Min. von allen Seiten goldbraun anbraten.



Die **Nudeln** und die **Kaiserschoten** vorsichtig mit den **Gurken** und der **½ der Ingwer-Würzsauce** oder mehr nach **Geschmack** vermengen.



Sobald das Wasser kocht, die **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.



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