



Kokos-Udon-Nudeln mit knusprigem Tofu

mit Champignons und Pak Choi



ca. 20min



3-4 Personen

Der Tofu wird zerbröseln und lecker gewürzt im Ofen knusprig gebacken. Währenddessen bereitest du die cremige gelbe Kokosmilchsuppe mit viel gesundem Pak Choi und Champignons zu. Frische Udon-Nudeln dazu und fertig ist dein wärmendes, überaus köstliches Mahl – das übrigens ganz nebenbei sogar vegan ist!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung braune Champignons
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Stück frischer Ingwer
- 1 rote Thai-Chilischote
- 1 Packung Tofu ⁶
- 1 Päckchen schwarzer Sesam ¹¹
- 1 Packung Sojasauce ^{1,6}
- 400g frische Udon-Nudeln ¹
- 1 Pak Choi
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung gelbe Currypaste
- 500ml Kokosmilch

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Kochtopf
- Wasserkocher
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

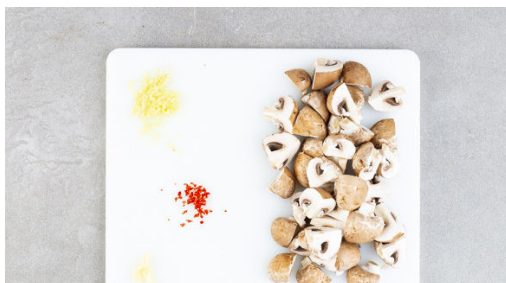
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 591kcal, Fett 35.5g, Kohlenhydrate 43.3g, Eiweiß 21.4g



1. Pilze schneiden

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Pilze** ggf. mit etwas Küchenkrepp oder einer Bürste säubern und je nach Größe halbieren oder vierteln. Den **Knoblauch** und den **Ingwer** schälen und fein reiben oder würfeln. Die **Chilischote** längs halbieren, entkernen und fein würfeln. In einem Wasserkocher 1,5L Wasser zum Kochen bringen.



4. Gemüse anbraten

Den **restlichen Knoblauch**, den **restlichen Ingwer**, den **weißen Teil** des **Pak Choi** und der **Lauchzwiebel** in dem Topf mit 1-2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten. Die **1/2 der Currypaste nach Geschmack mehr** hinzugeben und 1Min. unter Rühren mitbraten.



2. Tofu rösten

Den **Tofu** mit Küchenkrepp trocken tupfen und mit den Fingern zerbröseln. 1-2EL Pflanzenöl mit **1/3 des Ingwers**, **1/3 des Knoblauchs**, der **1/2 der Chili**, **1/3 des Sesams** und der **1/2 der Sojasauce** gut verrühren und mit dem **Tofu** vermengen. Den **Tofu** auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen ca. 15Min. knusprig rösten.



5. Suppe ansetzen

Das **Gemüse** mit der **Kokosmilch** und 500ml Wasser ablöschen, die **Pilze** unterrühren. Die **Suppe** ca. 5Min. sanft köcheln lassen, dann den **restlichen Pak Choi** hinzugeben und 2-4Min. mitgaren. Die **Suppe** mit der **restlichen Sojasauce**, ggf. **restlicher Currypaste** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Nudeln garen

Die **Nudeln** in einen großen Topf geben, mit dem kochenden Wasser bedecken und 2-3Min. ziehen lassen. In ein Sieb abgießen und abgedeckt beiseitestellen. Den **Pak Choi** schräg in feine Streifen schneiden, dabei den **grünen vom weißen Teil** trennen. Die **Lauchzwiebel** schräg in dünne Ringe schneiden und ebenfalls den **grünen und weißen Teil** trennen.



6. Anrichten und servieren

Die **Nudeln** auf vier Schüsseln verteilen und mit der **Suppe** aufgießen. Mit dem **gerösteten Tofu**, den **restlichen Lauchzwiebeln**, dem **restlichen Sesam** und ggf. der **restlichen Chili** garnieren und servieren.