

RS Krosser Tofu auf pikanter Glasnudelsuppe

mit gelbem Curry, Zucchini und Lauch



ca. 30min



2 Personen

Dieses elegante Süppchen kocht sich simpler, als du denkst: Aus pikanter gelber Currypaste und cremiger Kokosmilch zauberst du eine köstlich duftende Brühe, in der sich zwischen seidigen Glasnudeln auch einiges an Gemüse versteckt. Gar nicht verstecken hingegen wollen sich die kross angebratenen Tofuwürfel, von ebenso knusprigen Lauchstreifen lassen sie sich sogar noch ein Krönchen aufsetzen. Ehre, wem Ehre gebührt!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Bio-Tofu ²
- 1 Stange Lauch
- 1 Zucchini
- 1 Pck. gelbe Currypaste
- 200ml Kokosmilch
- 100g Vermicelli-Glasnudeln
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- 4TL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Schaumkelle

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 774kcal, Fett 47.6g, Kohlenhydrate 64.0g, Eiweiß 18.6g



1. Tofu vorbereiten

Den **Tofu** in Küchenkrepp einwickeln und sanft, aber gründlich auspressen, dann in ca. 2cm große Würfel schneiden und in 1EL Mehl wenden.



2. Gemüse anbraten

Den **Lauch** in schmale Ringe schneiden. Die **Zucchini** längs halbieren und quer in ca. 0.5cm breite Scheiben schneiden. Die **Zucchini** und **2/3 des Lauchs** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 4-6Min. leicht weich braten. Den **übrigen Lauch** gründlich in 1TL Mehl wenden.



3. Tofu braten

Den **Tofu** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze in 4-6Min. von allen Seiten goldbraun braten (siehe Schritt 6), dabei nur selten wenden, damit der **Tofu** knusprig wird. Den **Tofu** mit einer Schaumkelle aus der Pfanne nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen; die Pfanne samt Öl wird weiterverwendet.



4. Suppe & Nudeln kochen

Währenddessen 1 Knoblauchzehe schälen, in feine Scheibchen schneiden und mit der **Currypaste** zum **Gemüse** in den Topf geben und in ca. 2Min. duftend anbraten. Die **Kokosmilch** und 350ml Wasser angießen und Rückstände vom Topfboden lösen, dann die **Suppe** mit je 1TL Salz und Pfeffer und 1/2TL Zucker würzen und aufkochen lassen. Die **Nudeln** zugeben und in 3-4Min. gar kochen.



5. Fertigstellen & servieren

Den **übrigen Lauch** aus Schritt 2 in der Tofupfanne samt Öl bei starker Hitze in 4-5Min. goldbraun braten. Die **Suppe** mit Salz und Zucker abschmecken, ggf. esslöffelweise Wasser zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Den **Tofu** auf der **Nudelsuppe** anrichten, mit dem **gebratenen Lauch** garnieren und servieren.



6. Heiß & fettig

Damit Tofu und Lauch schön knusprig werden, muss das Öl richtig heiß sein, bevor die Zutaten dazukommen. Die Temperatur testest du, indem du vorsichtig ein Stück Lauch in das Öl gibst: Wenn es anfängt zu brutzeln und Bläschen sichtbar werden, dann kann es losgehen.