



Udon-Nudeln mit Tofu und Erdnusssauce

mit Brokkoli und fruchtig-scharfem Ingwer



ca. 25min



4 Portionen

„Da könnt' ich mich glatt reinlegen!“, sagt sich so mancher Marley Spoon-Mitarbeiter bei dem Gedanken an cremig-würzige Erdnusssauce. Eine Badewanne mit der Köstlichkeit zu füllen, stellen wir uns eher schwierig vor – daher nehmen wir diese Äußerung lieber nicht wörtlich. Dennoch sind wir alle große Fans von Erdnusssauce und servieren sie am liebsten mit Nudeln, Tofu und frischem Gemüse, so wie heute. Fröhliches Baden!

Was du von uns bekommst

- 225g Udon-Nudeln ¹
- 2 Pck. Bio-Tofu ³
- 1 großer Brokkoli
- 50ml Tamari-Sojasauce ³
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer
- 2 Pck. Erdnussbutter ²

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (2), Sojabohnen (3).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 752kcal, Fett 31.1g,
Kohlenhydrate 73.5g, Eiweiß 36.0g



1. Zutaten vorbereiten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** und den **Brokkoli** zum Kochen bringen. Den **Tofu** trocken tupfen, würfeln und mit 2EL Mehl, 1EL Pflanzenöl und **2EL Sojasauce** vermengen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden, den **Strunk** würfeln. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Ingwer** schälen und in feine Stifte schneiden.



4. Ingwer & Tofu braten

Den **Ingwer** in einer großen Pfanne mit 2TL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. duftend anbraten. Den **Tofu** zugeben und rundum 3-5Min. braten, bis er knusprig ist.



2. Nudeln & Brokkoli kochen

Den **gesamten Brokkoli** und die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 4-6Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken, dabei **1 Tasse Kochwasser** auffangen.



5. Fertigstellen & servieren

Den **Brokkoli** und die **Nudeln** mit der **Sauce** und **6EL Kochwasser** in die Pfanne geben und alles gründlich vermengen, dabei je nach gewünschter Konsistenz ggf. mehr **Kochwasser** zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.



3. Sauce zubereiten

Die **Erdnussbutter** mit der **restlichen Sojasauce**, dem **Knoblauch**, 2EL Essig und 1EL Zucker glatt rühren. 2EL Pflanzenöl gleichmäßig unterrühren, bis die **Sauce** glänzt.



6. Ziemlich kaltschnäuzig

Wusstest du, dass asiatische Nudelgerichte auch als kalter Salat hervorragend schmecken? Besonders Soba- und Glasnudeln eignen sich dafür super, aber auch mit Udon klappt das echt gut. Die Erdnussauce wird - eventuell mit ein wenig Wasser verdünnt - ganz schnell zum Erdnussdressing. Nudeln und Brokkoli dürfen abkühlen, der Tofu dient am Ende frisch gebraten als warmes Topping. Mmmh!