



Asia-Nudeln mit Kung-Pao-Tofu

mit Karotten und Lauchzwiebeln



ca. 20min



2 Personen

Einfach kann so lecker sein ... oder andersrum? Ist auch egal, denn diese würzigen Asia-Nudeln vereinen beide Eigenschaften und scheren sich nicht um deren Reihenfolge. Ergänzt werden die Nudeln durch frisches Gemüse und unsere Variante des populären und allseits beliebten Tofu im Kung-Pao-Style, dem pikante Chilipaste und herzhaft-salzige Sojasauce den besonderen Pfiff verleihen.

Was du von uns bekommst

- 250g breite Mie-Nudeln ¹
- 2 Karotten
- 1 Pck. Bio-Tofu ²
- 25g koreanische Chilipaste ^{1,2}
- 50ml Tamari-Sojasauce ²
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Honig
- 1EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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 830kcal, Fett 24.1g, Kohlenhydrate 118.0g, Eiweiß 31.6g



1. Nudeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 3-5Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



2. Zutaten schneiden

Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und schräg in sehr dünne Scheiben schneiden. 2 Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheibchen schneiden. Den **Tofu** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in ca. 2cm große Würfel schneiden und in 1EL Mehl wenden.



4. Pfanne fertigbaren

Die Pfanne mit ca. 200ml Wasser und der **Sojasauce** ablöschen. Je 1EL Honig und (Weißwein-)Essig einrühren und alles 3-4Min. köcheln lassen, bis die **Karotten** gar sind.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Lauchzwiebel** schräg in sehr dünne Ringe schneiden. Die **Nudeln** in die Pfanne geben und untermengen. Den **Tofu Kung-Pao-Style** mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den **Lauchzwiebelringen** bestreut servieren.



3. Tofu & Gemüse anbraten

Den **Tofu** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. anbraten. Den Knoblauch, die **Karotten** und die **½ der Chilipaste** (oder mehr nach Geschmack) zufügen und ca. 2Min. mitbraten.



6. Knollig warm

Diese leckere Asia-Pfanne kitzelt die Zunge mit Chilipaste und erzeugt so wohlige Wärme im Körper der Essenden. Uns fallen aber auf Anhieb noch etwa 20 weitere scharfe Leckereien ein – allen voran Ingwer. Die pikante Knolle, die genau genommen eine Wurzel ist, punktet mit Frische und milder Fruchtigkeit. Gehackt oder fein gerieben unter das Gemüse gemischt gibt auch wenig Ingwer viel Geschmack.