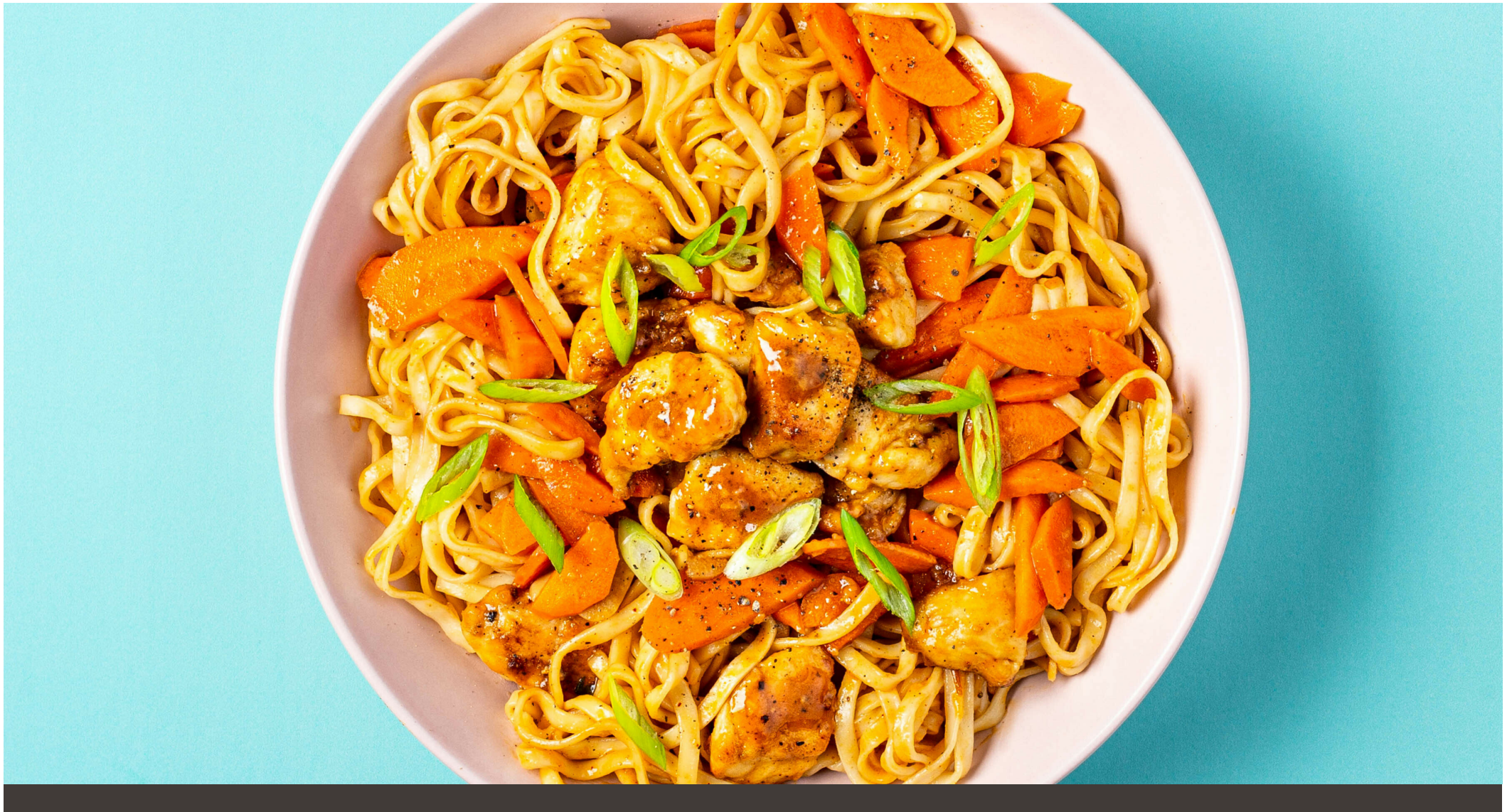




Asia-Nudeln mit Kung-Pao-Tofu

mit Karotten und Lauchzwiebeln



ca. 25min



3-4 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

- 500g breite Mie-Nudeln ¹
- 3 Karotten
- 2 Pck. Bio-Tofu ²
- 25g koreanische Chilipaste ^{1,2}
- 100ml Tamari-Sojasauce ²
- 2 Lauchzwiebeln
- 3 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- großer 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 779kcal, Fett 20.1g, Kohlenhydrate 115.3g, Eiweiß 31.2g



1. Nudeln kochen

In einem großen 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. 3 Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheibchen schneiden. Den **Tofu** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in ca. 2cm große Würfel schneiden und in 2EL Mehl wenden.



3. Tofu & Gemüse anbraten

Den **Tofu** in einer großen Pfanne mit 3EL 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.



4. Pfanne fertigbaren

Die Pfanne mit ca. 400ml Wasser und der **Sojasauce** ablöschen. Je 2EL Honig und (Weißwein-)Essig einrühren und alles 4-5Min. köcheln lassen, bis die **Karotten** gar sind.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Lauchzwiebeln** 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.



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.