



Indonesische Nudelpfanne mit Tofu

und Ketjap Manis, Lauch und Tomaten



20-30min



3-4 Personen

Stell dir vor, du brauchst für ein Gericht tatsächlich nur eine Pfanne! Wie, das geht? Klar! Natürlich müssen die feinen Vermicelli-Nudeln erstmal fix gegart werden, aber dann wird alles kinderleicht in einer Pfanne gemacht: Nudeln, Tofu, frischer Lauch, fruchtige Tomaten, eine schicke Gewürzmischung und natürlich Ketjap Manis – die bei weitem beliebteste Art von Sojasauce in der indonesischen Küche. Guten Hunger!

Was du von uns bekommst

- 200g Vermicelli-Glasnudeln
- 2 Pck. Bio-Tofu ¹
- 400g geschnittener Lauch
- 4 Tomaten
- 2 Pck. indonesische Gewürzmischung
- 100ml Ketjap Manis ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Wasserkocher
- große Pfanne oder Wok
- Sieb

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

Allergene

Sojabohnen (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 543kcal, Fett 21.8g, Kohlenhydrate 66.5g, Eiweiß 16.7g



1. Tofu braten

In einem Wasserkocher ausreichend Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Tofu** mit Küchentuch sanft auspressen und in 2-3cm große Würfel schneiden. In einer großen Pfanne oder einem Wok mit 2EL Pflanzenöl und ½TL Salz bei mittlerer bis starker Hitze in 4-7Min. rundum goldbraun braten.



2. Nudeln garen

Die **Nudeln** in einer hitzebeständigen Schüssel mit dem kochenden Wasser bedecken und 3-5Min. gar ziehen lassen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.



3. Lauch anbraten

Den **Tofu** aus der Pfanne nehmen. Den **Lauch** in der Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in ca. 3Min. braten, dabei stetig rühren.



4. Tomaten braten

Die Tomaten in ca. 0,5cm breite Spalten schneiden. Die **Tomaten** in die Pfanne geben und ca. 5Min. mitbraten. Dann den **Tofu** und die **Gewürzmischung** in die Pfanne einrühren und ca. 1Min. braten, bis es duftet.



5. Nudeln braten

Mit 2EL hellem Essig ablöschen, dann die **Ketjap Manis** und 4EL Wasser hinzugeben und schwenken, bis alles gut mit der Sauce bedeckt ist. Die **Nudeln** dazugeben und gut mit dem **Tofu** und dem **Gemüse** vermengen. Nach Belieben mit mehr Essig, Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.



6. Schnipp-Schnapp

Um die Weiterverarbeitung zu erleichtern, ggf. die **Nudeln** nach dem Garen mit einer sauberen Schere 1-2-mal durchschneiden.