



Tofu und Udon in würziger Sauce

gebraten mit Karotten und Lauchzwiebeln



ca. 25min



3-4 Personen

Hand aufs Herz: süß oder salzig beim Popcorn im Kino? Alle, die jetzt empört denken: „Wieso entscheiden? Beides mischen!“ – ihr werdet unser heutiges Rezept lieben. Und alle anderen wahrscheinlich auch, denn unsere süß-salzige Kombination offenbart sich in Form einer leckeren Sauce, die sich harmonisch an Nudeln, Tofu und Gemüse schmiegt und die Geschmacksknospen bei jedem Bissen fast explodieren lässt. Einfach probieren!

Was du von uns bekommst

- 4 Lauchzwiebeln
- 2 Karotten
- 2 Pck. Bio-Tofu ²
- 600g frische Udon-Nudeln ¹
- 50ml Tamari-Sojasauce ²
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Honig oder Zucker
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne oder Wok
- 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 440kcal, Fett 11.0g, Kohlenhydrate 59.8g, Eiweiß 21.1g



1. Zutaten vorbereiten

Den **weißen** und den **grünen Teil** der **Lauchzwiebeln** getrennt in dünne Ringe schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen und in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Den **Tofu** vorsichtig mit Küchentuch ausdrücken, in ca. 2cm große Würfel schneiden und großzügig mit Salz und Pfeffer würzen.



4. Sauce zubereiten

Die **Sojasauce** mit **1TL Brühgewürz**, 2TL Honig oder Zucker und 4EL warmem Wasser verrühren, nach Geschmack mehr **Brühgewürz** unterrühren und beiseitestellen.



2. Gemüse & Tofu braten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Karotten** und die **weißen Lauchzwiebeln** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 4-5Min. anbraten, bis sie weich werden. Den **Tofu** zugeben und 3-5Min. mitbraten.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Nudeln** und die **Sauce** in die Pfanne geben, gleichmäßig untermengen und mit Pfeffer abschmecken. Die **Nudeln** mit den **grünen Lauchzwiebeln** bestreut servieren.



3. Nudeln garen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 2-3Min. bissfest kochen, dabei zwischendurch umrühren, um die **Nudeln** voneinander zu trennen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



6. Braten ist Gold

Das ist alles wahnsinnig lecker, aber es fehlt ein bisschen Crunch? Da haben wir eine Idee: Nutze die Zeit, in der die Nudeln kochen, einfach dafür, ein paar der weißen Lauchzwiebelringe in etwas Mehl zu wenden und mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze knusprig auszubraten. Am Ende werden sie dann als krosses Topping über das fertige Gericht gestreut. Guten Appetit!