



Limetten-Tofu auf Glasnudelsalat

mit bunter Paprika und Karotten



20-30min



2 Portionen

Wir lieben Glasnudeln aus mehreren Gründen: Sie sind leicht zuzubereiten und nehmen Geschmack sehr gut an, wodurch sie schier unendlich einsetzbar sind. Sei es in Salat, Suppe oder Pfanne – die Liste ließe sich bis nach Asien fortsetzen –, die Durchsichtige macht immer eine gute Figur! Heute glänzt sie in Kombination mit frischem Gemüse und knusprigem Tofu, für Exotik sorgen süßliches Ketjap Manis und aromatisch-saure Limette.

Was du von uns bekommst

- 100g Vermicelli-Glasnudeln
- 1 Pck. Bio-Tofu ¹
- 1 Karotte
- 1 Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Limette
- 50ml Ketjap Manis ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- 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 655kcal, Fett 29.4g, Kohlenhydrate 78.6g, Eiweiß 16.1g

1

1. Nudeln garen

In einem mittleren Topf ausreichend gesalzenes Wasser aufkochen. Die **Nudeln** ins kochende Wasser geben, den Topf vom Herd nehmen und die **Nudeln** in 3-5Min. gar ziehen lassen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen, in den Topf zurückgeben und abgedeckt beiseitestellen. Den **Tofu** vorsichtig mit Küchenkrepp auspressen und in ca. 1cm große Würfel schneiden.

4

4. Gemüse braten

Die **Karotten** und die **Paprika** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anbraten, das **restliche Ketjap Manis** und den **restlichen Knoblauch** einrühren und 4-5Min. mitbraten. Die **Nudeln** in der Pfanne mit dem **Gemüse** vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abgedeckt bei minimaler Hitze warm halten.

2

2. Zutaten vorbereiten

Die **Karotten** ggf. schälen, halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in lange, dünne Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Limettenschale** abreiben und die **Limette** halbieren, **1 Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.

5

5. Tofu braten

Den **Tofu** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze in 6-9Min. goldbraun und knusprig anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen, die **Würzsauce** hineingeben und gut mit dem **Tofu** vermengen. Den **Tofu** auf den **Nudeln** anrichten und mit dem **restlichen Limettenabrieb** garniert servieren, die **Limettenspalten** dazu reichen.

3

3. Würzsauce zubereiten

4TL hellen Essig (bevorzugt Reisessig), **1EL Ketjap Manis**, den **Limettensaft**, **2/3 des Limettenabriebs**, die **1/2 des Knoblauchs**, 1EL Zucker und 1 Prise Salz zu einer **Würzsauce** verrühren und beiseitestellen.

6

6. Es wird gar nicht wehtun

Limette macht frisch im Mund - welch wunderbarer Kontrast zur Würze des Ketjap Manis! Die Schmerzaaffinen können natürlich jederzeit ihrer Passion nachkommen und den Schärferегler etwas aufdrehen. Vielleicht muss es nicht gerade frische Chili sein; ein wenig scharfe Sauce in die Nudeln gemischt sorgt für dezentes, gleichmäßiges Brennen.