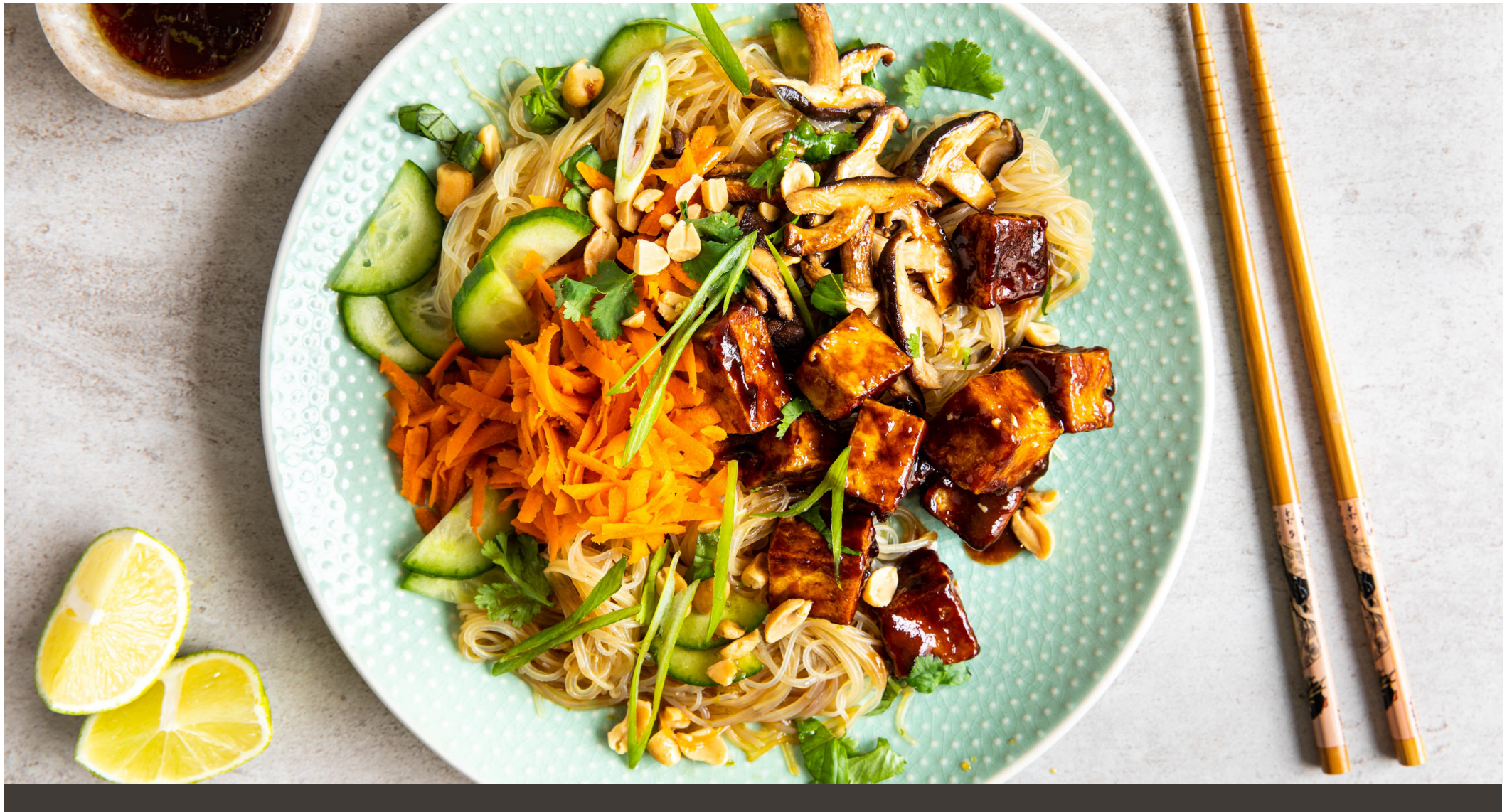




Vietnamesische Nudeln mit Hoisin-Tofu

und knackigem Gemüse



20-30min



3-4 Personen

Du magst dein Abendessen gerne erfrischend und leicht? Und voller Geschmack ist natürlich trotzdem erwünscht? Da haben wir doch gerade richtig diese asiatischen Reisnudeln mit viel knackig-frischem Gemüse, würzigen Hoisin-Tofuwürfeln, leckeren Kräutern und einem feinen Sesamöl-Limetten-Dressing für dich! Noch ein paar Erdnüsse für knusprigen Crunch? Klingt gut? Genau!

- 2 Karotten
- 1 Packung Shiitakepilze
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Gurke
- 2 Packungen Tofu ⁶
- 200g Vermicelli-Glasnudeln
- 10g frisches Thai-Basilikum & Koriander
- 1 Packung Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵
- 2 unbehandelte Limetten
- 1 Packung Sojasauce ^{1,6}
- 1 Päckchen Reisessig
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl ¹¹
- 2 Packungen Hoisinsauce ^{1,6,11}

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Topf
- 2 mittelgroße Pfannen
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Energie 652kcal, Fett 27.4g,
Kohlenhydrate 79.2g, Eiweiß 21.1g



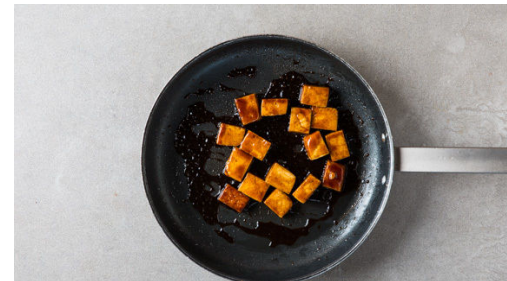
Die **Karotten** schälen und grob reiben. Die **Shiitakepilze** ggf. säubern und in dünne Scheiben schneiden, dabei die Stiele entfernen. Die **Lauchzwiebel** putzen und in feine Ringe schneiden. Die **Gurke** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Den **Tofu** mit Küchenkrepp möglichst gut auspressen, dann in ca. 2cm große Würfel schneiden.



Sobald das Wasser kocht, den Topf vom Herd nehmen, die **Nudeln** in das heiße Wasser geben und 3-5Min. ziehen lassen, bis sie gar sind. In ein Sieb abgießen und kalt abspülen. Die abgekühlten **Nudeln** mit der **1/2 des Dressings** vermengen.



In einem mittelgroßen Topf ausreichend Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Thai-Basilikum**- und die **Korianderblätter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden. Die **Erdnüsse** grob hacken. Die **Limettenschale** abreiben und die **Limetten** halbieren, **zwei Hälften** auspressen, die **übrigen Hälften** in Spalten schneiden.



Die **Tofuwürfel** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 5Min. rundum knusprig-braun anbraten. Die **Hoisinsauce** und 3-4EL Wasser dazugeben und 1-2Min. mitköcheln, bis die **Sauce** sirupartig eindickt. Mit Salz und Pfeffer würzen und vom Herd nehmen.



1EL Sojasauce aufbewahren, die **restliche Sojasauce** mit dem **Reisessig**, der **1/2 des Sesamöls**, **1-2EL Limettensaft**, **1TL Limettenabrieb**, **1-2EL Pflanzenöl**, **1-2EL Wasser** und **1TL Zucker** verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Das **Dressing** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **Pilze** in einer zweiten Pfanne bei starker Hitze 1-2Min. anbraten. Mit der **restlichen Sojasauce** ablöschen und beiseitestellen. Die **Karotten** mit dem **restlichen Sesamöl** 1-2Min. braten. Die **Nudeln** mit dem **Gemüse** und dem **Tofu** anrichten. Mit dem **restlichen Dressing** beträufeln und mit **Limettenspalten, Kräutern** und **Lauchzwiebeln** garniert servieren.