



Knuspriger Tofu mit Erdnusssauce

auf schneller Sobaudel-Gemüse-Pfanne



20-30min



2 Personen

Schnell, schneller, Asia! Was am Imbiss funktioniert, klappt auch in der heimischen Küche – nur noch viel besser! Zu Sobaudel mit gebratenen Champignons und Karotten gibt es knusprigen Räuchertofu und eine cremige Erdnusssauce mit Ingwer und Limette. Geröstete Erdnüsse on top, schon fertig!

- 1 Packung Sobanudeln ¹
- 1 Packung Räuchertofu ⁶
- 2 Päckchen Sojasauce ^{1,6}
- 1 Karotte
- 1 Packung Champignons
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Päckchen Erdnussbutter
(Peanut Butter) ⁵
- 1 Packung Erdnüsse, geröstet &
gesalzen ⁵

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Topf
- kleiner Topf
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Energie 894kcal, Fett 46.2g,
Kohlenhydrate 77.4g, Eiweiß 39.1g



In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **1/2 der Nudeln** zum Kochen bringen. Die **1/2 der Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 6-7Min. bissfest kochen. **Tipp:** Wer großen Hunger hat, kann auch mehr **Nudeln** zubereiten. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



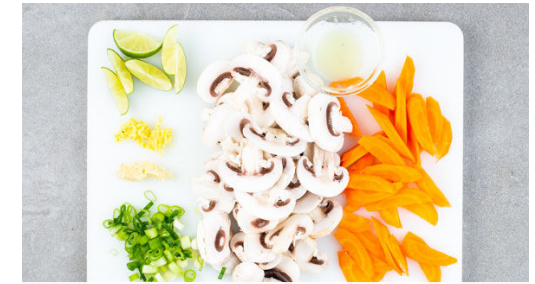
Den **Knoblauch** und den **Ingwer** in einem kleinen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 30Sek. anrösten. Mit **1-2EL Sojasauce**, dem **Limettensaft** und 80ml Wasser ablöschen, dann die **Erdnussbutter** und 1TL Zucker unterrühren. Die **Sauce** bis zum Servieren bei geringer Hitze cremig einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Den **Tofu** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, dann horizontal in 3 gleich breite Scheiben schneiden. Diese quer halbieren und die entstandenen Rechtecke in insgesamt **12 Dreiecke** schneiden. Den **Tofu** mit **1 EL Sojasauce** vermengen und mit 1 Prise Pfeffer würzen.



Den **Tofu** in einer großen Pfanne mit 2-3EL Pflanzenöl bei starker Hitze rundum 5-6Min. knusprig anbraten. Die Hitze reduzieren, die **Karotten**, die **Pilze** und die **1/2 der Lauchzwiebeln** dazugeben und ca. 3Min. mitbraten, dann die **Nudeln** untermengen.



Die **Karotte** schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Pilze** ggf. säubern und in dünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Den **Knoblauch** und den **Ingwer** schälen und fein reiben. Die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



Die **Erdnüsse** grob hacken. Die **Sobanudel-Gemüse-Pfanne** mit der **Sauce** anrichten, mit den **restlichen Lauchzwiebeln** und den **Erdnüssen** garnieren und mit den **Limettenspalten** und der **restlichen Sojasauce** servieren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(235bfe13ebf007ce2eea9e689707fac7_img.jpg\)](#) [!\[\]\(bbad87fcdf5285698c00ff2227464bf2_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f40fcf1439bdf0ff0174e7d9c96d1715_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**