



## Knuspriger Tofu mit Erdnusssauce

auf schneller Sobaudel-Gemüse-Pfanne



20-30min



3-4 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 <sup>1</sup>
- 2 Packungen Räuchertofu <sup>6</sup>
- 3 Päckchen Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 2 Karotten
- 1 Packung Champignons
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Päckchen Erdnussbutter  
(Peanut Butter) <sup>5</sup>
- 1 Packung Erdnüsse, geröstet &  
gesalzen <sup>5</sup>

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

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

Energie 817kcal, Fett 42.4g,  
Kohlenhydrate 74.0g, Eiweiß 33.3g



In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 6-7Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



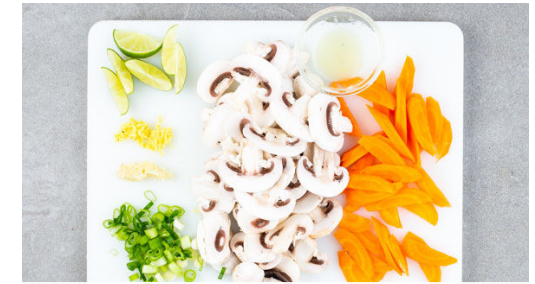
Den **Knoblauch** und den **Ingwer** in einem kleinen Topf mit 1-2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 30Sek. anrösten. Mit der **restlichen Sojasauce**, dem **Limettensaft** und 150ml Wasser ablöschen, dann die **Erdnussbutter** und 1-2TL Zucker unterrühren. Die **Sauce** bis zum Servieren bei geringer Hitze cremig einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Den **Tofu** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, dann **jedes Stück** horizontal in 3 gleich breite Scheiben schneiden. Diese quer halbieren und die entstandenen Rechtecke in insgesamt **24 Dreiecke** schneiden. Den **Tofu** mit der **1/2 der Sojasauce** vermengen und mit 1 Prise Pfeffer würzen.



Den **Tofu** in einer großen Pfanne mit 4-5EL 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 **Karotten** 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** servieren.