



Pikante Thai-Nudelpfanne mit Tofu

mit Kokosmilch und Erdnüssen



20-30min



2 Personen

Für dieses schnelle Gericht wird der Tofu bei hoher Hitze knusprig angebraten und später mit gehackten Erdnüssen und Knoblauch auf die cremige Curry-Nudelpfanne mit knackigen grünen Bohnen, Paprika und Chinakohl gestreut. Einfach, schnell, megalecker - und vegan!

Was du von uns bekommst

- 250g breite Mie-Nudeln ¹
- 1 Packung Tofu ⁶
- 1 Packung grüne Bohnen
- 1 rote Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵
- 1 Packung Chinakohl
- 1 Packung gelbe Currypaste
- 250ml Kokosmilch

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne oder Wok
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1024kcal, Fett 53.6g, Kohlenhydrate 93.1g, Eiweiß 36.5g



1. Tofu braten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Mit etwas Küchenkrepp so viel Flüssigkeit wie möglich aus dem **Tofu** pressen und den **Tofu** anschließend mit einer Küchenreibe grob raspeln. In einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 5Min. anbraten.



4. Erdnüsse unterrühren

Nachdem der **Tofu** bereits 5Min. gebraten hat, nochmals 1EL Pflanzenöl in die Pfanne geben und den **Tofu** weitere 5Min. braten, bis er knusprig und goldbraun ist. Währenddessen den **Chinakohl** längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch**, die **Erdnüsse** sowie Salz und Pfeffer zum **Tofu** in die Pfanne geben, gut unterrühren und 1-2Min. mitbraten.



2. Gemüse vorbereiten

Die Enden der **Bohnen** abschneiden und die **Bohnen** in 2-3cm lange Stücke schneiden. Die **Paprika** halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Zitrone** in Spalten schneiden. Die **Erdnüsse** grob hacken.



5. Gemüse braten

Die **Bohnen** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 4-5Min. anbraten. Die **Paprika** und die **Zwiebeln** dazugeben und 1Min. mitbraten. Die **1/2 der Currypaste oder mehr nach Geschmack** unterrühren, dann mit der **Kokosmilch** ablöschen. Den **Chinakohl** unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles noch 1Min. köcheln lassen.



3. Nudeln vorkochen

3/4 der Nudeln in das kochende Wasser geben und 2-3Min. vorkochen, die **Nudeln** sollen noch **nicht** gar sein. **Tipp:** Wer großen Hunger hat, kann auch alle **Nudeln** verwenden. In ein Sieb abgießen und warm halten.



6. Nudeln untermengen

Die **vorggarten Nudeln** zum **Gemüse** geben und 1-2Min. mitköcheln, bis die **Sauce** etwas eingedickt ist und die **Nudeln** gar sind. Bei Bedarf etwas Wasser dazugeben. Die **Gemüse-Nudeln** auf Teller verteilen, mit dem **Erdnuss-Tofu** garnieren und mit den **Zitronenspalten** servieren.