



Scharfe Thai-Nudeln mit Tofu

mit Gemüse und Koriander



ca. 25min



2 Portionen

Achtung, scharf! Und vegan! Und blitzschnell auf dem Teller! Und übelst lecker! Ja, dieses Gericht kann man nicht genug loben, so gut ist es: Ein knackiger Gemüsemix, der praktischerweise schon vorgeschnippelt ist, schmurgelt in einer delikat-pikanten Mischung aus gelbem Curry, Kokosmilch, spritziger Limette und Sojasauce, bevor alles mit den leckeren Glasnudeln vermengt und mit frischem Koriander serviert wird. Mmmh!

- 100g Vermicelli-Glasnudeln
- 1 Pck. Bio-Tofu ¹
- 1 Zwiebel
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Tomaten
- 1 Pck. gelbe Currypaste
- 200ml Kokosmilch
- 25ml Tamari-Sojasauce ¹
- 250g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 10g Koriander

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

- große Pfanne mit Deckel
- Wasserkocher
- Zitruspresse
- Sieb

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

Um die Weiterverarbeitung zu erleichtern,
ggf. die Nudeln mit einer sauberen Schere
1-2 Mal durchschneiden.

Sojabohnen (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 660kcal, Fett 34.1g,
Kohlenhydrate 68.3g, Eiweiß 18.3g



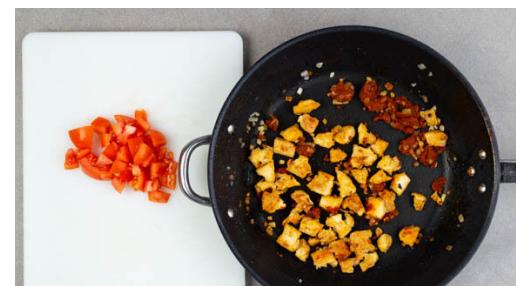
1. Tofu zerkleinern

In einem Wasserkocher ausreichend Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Tofu** in mundgerechte Stücke zerkleinern. Die **Nudeln** mit heißem Wasser bedecken und 3-5Min. gar ziehen lassen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.



2. Tofu anbraten

Den **Tofu** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze unter gelegentlichem Rühren in ca. 5Min. goldbraun anbraten. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und grob würfeln. Die **Limette** halbieren und auspressen.



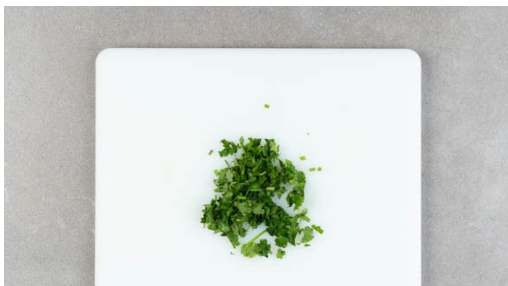
3. Curry ansetzen

Die **Zwiebeln** mit 1TL Pflanzenöl in die Pfanne geben und ca. 2Min. mitbraten, bis sie weich und glasig sind. Die **Tomaten** in grobe Stücke schneiden. Ca. **½ der Currypaste oder mehr nach Geschmack** in die Pfanne rühren und bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten.



4. Gemüse garen

Den **Tofu** mit der **Kokosmilch**, dem **Limettensaft** und der **Sojasauce** ablöschen und mit 1 Prise Zucker verfeinern. Die **Tomaten** und den **Gemüsemix** mit 1 Prise Pfeffer hinzufügen und aufkochen, dann abgedeckt bei niedriger Hitze 3-5Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist. Gelegentlich umrühren.



5. Koriander schneiden

Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden.



6. Nudeln unterheben

Die **Nudeln** mit dem **Gemüse** in der Pfanne vermengen, bis sie mit der **Sauce** bedeckt und erwärmt sind. Die **Thai-Nudeln** mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und auf tiefe Teller verteilen. Mit dem **Koriander** garnieren und servieren.