



Teriyaki-Tofu auf Udon-Nudeln

und zartem Karottensalat



ca. 25min



4 Portionen

Die meisten denken bei „Teriyaki“ an die leckere dunkle Sauce beim Asiaten. Das Wort bezeichnet jedoch auch eine japanische Zubereitungsmethode, bei der das Essen in einer Mischung aus Sojasauce, Zucker und Mirin – einem süßem Reiswein – mariniert und dann gegrillt oder gebraten wird. Hier nutzen wir die schmackhafte Sauce als Dressing für unsere Nudeln, denn sie gibt einfach so ein ganz besonderes Aroma!

Was du von uns bekommst

- 450g Udon-Nudeln ¹
- 2 Pck. Bio-Tofu ²
- 150ml Teriyakisaucе ^{1,2}
- 4 Karotten
- 3 Lauchzwiebeln

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 874kcal, Fett 28.9g, Kohlenhydrate 117.1g, Eiweiß 28.9g



1. Tofu vorbereiten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Tofu** mit etwas Küchenkrepp leicht auspressen, in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden, mit **3EL Teriyakisaucе** vermengen und beiseitestellen.



4. Tofu braten

Die **Tofuscheiben** ggf. kurz abtropfen lassen, in 3EL Weizenmehl wenden und in einer großen Pfanne mit 3EL Pflanzenöl bei starker Hitze von beiden Seiten 2-3Min. anbraten.



2. Gemüse zubereiten

Die **Karotten** ggf. schälen und grob raspeln. Die **Lauchzwiebeln** in dünne Ringe schneiden. 4EL Essig mit 2TL Zucker vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und die **Karotten** und die **Lauchzwiebeln** mit dem **Dressing** vermengen.



5. Abschmecken & servieren

Die **Nudeln** mit der **restlichen Teriyakisaucе**, 2EL Pflanzenöl und 2TL Essig vermengen, mit Pfeffer abschmecken. Das **Gemüse** unterheben, den **Tofu** auf den **Nudeln** anrichten und servieren.



3. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 4-6Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



6. Gut siehst du aus!

Geschmäcker sind ja bekanntlich verschieden, deshalb darf sich auch jeder noch weiter aromatisch austoben: frischer Koriander obendrauf – oder vielleicht doch lieber Mayo zum Dippen? Erlaubt ist, was gefällt. Dem geneigten Auge gefällt dieses Gericht übrigens besonders gut in tiefen Tellern oder Schalen. Und demjenigen, der nachher putzen muss, wahrscheinlich auch.