



Kokos-Udon-Nudeln mit Knusper-Tofu

mit Champignons und Pak Choi



20-30min



2 Personen

Der Tofu wird zerbröselt und lecker gewürzt im Ofen knusprig gebacken. Währenddessen bereitest du die cremige gelbe Kokosmilchsuppe mit viel gesundem Pak Choi und Champignons zu. Frische Udon-Nudeln dazu und fertig ist dein wärmendes, überaus köstliches Mahl - das übrigens ganz nebenbei sogar vegan ist!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Champignons
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 rote Thai-Chilischote
- 1 Packung Tofu 6
- 1 Päckchen schwarzer Sesam 11
- 1 Packung Sojasauce 1,6
- 200g frische Udon-Nudeln 1
- 1 Pak Choi
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung gelbe Currysauce 10
- 250ml Kokosmilch

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- Wasserkocher
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Senf (10), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 704kcal, Fett 42.6g, Kohlenhydrate 45.0g, Eiweiß 30.8g



1. Pilze schneiden

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Pilze** ggf. mit etwas Küchenkrepp oder einer Bürste säubern und je nach Größe halbieren oder vierteln. Den **Knoblauch** und den **Ingwer** schälen und fein reiben oder würfeln. Die **Chilischote** längs halbieren, entkernen und fein würfeln. In einem Wasserkocher 1,5L Wasser zum Kochen bringen.



2. Tofu rösten

Den **Tofu** mit Küchenkrepp trocken tupfen und mit den Fingern zerbröseln. 1-2EL Pflanzenöl mit **1/3 des Ingwers**, **1/3 des Knoblauchs**, der **1/2 der Chili**, **1/3 des Sesams** und der **1/2 der Sojasauce** gut verrühren und mit dem **Tofu** vermengen. Den **Tofu** auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen ca. 15Min. knusprig rösten.



3. Nudeln garen

Die **Nudeln** in einen mittelgroßen Topf geben, mit dem kochenden Wasser bedecken und 2-3Min. ziehen lassen. In ein Sieb abgießen und abgedeckt beiseitestellen. Den **Pak Choi** schräg in feine Streifen schneiden, dabei den **grünen** vom **weißen Teil** trennen. Die **Lauchzwiebel** schräg in dünne Ringe schneiden und ebenfalls den **grünen** und **weißen Teil** trennen.



4. Gemüse anbraten

Den **restlichen Knoblauch**, den **restlichen Ingwer**, die **weißen Teile** des **Pak Choi** und der **Lauchzwiebel** in dem Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten. Die **1/2 der Currysauce oder nach Geschmack mehr** hinzugeben und 1Min. unter Rühren mitbraten.



5. Suppe kochen

Das **Gemüse** mit der **Kokosmilch** und 400ml Wasser ablöschen und die **Pilze** unterrühren. Die **Suppe** ca. 5Min. sanft köcheln lassen, dann den **restlichen Pak Choi** hinzugeben und 2-4Min. mitgaren. Mit der **restlichen Sojasauce**, ggf. **restlicher Currysauce** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Anrichten und servieren

Die **Nudeln** auf tiefe Schalen oder Teller verteilen und mit der **Suppe** aufgießen. Mit dem **gerösteten Tofu**, den **restlichen Lauchzwiebeln**, dem **restlichen Sesam** und ggf. **restlicher Chili** garnieren und servieren.