



Kokos-Udon-Nudeln mit Knusper-Tofu

mit Champignons und Pak Choi



20-30min



2 Personen

Der Tofu wird zerbröseln 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!

- 1 Packung Champignons
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 rote Thai-Chilischote
- 1 Packung Tofu ⁶
- 1 Päckchen schwarzer Sesam

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



A stainless steel pot with two handles, viewed from above. Inside the pot, there are several slices of green onions (scallions) and a small amount of brown sauce or dressing. The pot is placed on a light-colored, textured surface.

A top-down view of a stainless steel pot with two handles, filled with a soup. The soup contains numerous small, round potatoes, sliced mushrooms, and a generous amount of finely chopped green onions. The liquid is a light yellowish-brown color. The pot is set against a light-colored, textured background.

A white cutting board with chopped green onions and a metal strainer containing drained udon noodles.

A top-down view of the ingredients for the dish. On the left is a stainless steel pot containing a vegetable soup with green beans, carrots, and other vegetables in a light-colored broth. To the right is a rectangular metal tray filled with a large amount of golden-brown, fried onions. In the foreground, centered, is a blue plate with a white rim, holding a portion of white spaghetti.

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.