



## Kokos-Udon-Nudeln mit Knusper-Tofu

mit Champignons und Pak Choi



20-30min



3-4 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
- 2 Stück frischer Ingwer
- 1 rote Thai-Chilischote
- 1 Packung Tofu 6
- 1 Päckchen schwarzer Sesam  
11
- 1 Packung Sojasauce 1,6
- 2 Pak Choi
- 400g frische Udon-Nudeln 1
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung gelbe Currysauce 10
- 500ml Kokosmilch

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer 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 588kcal, Fett 35.5g, Kohlenhydrate 43.1g, Eiweiß 21.2g



### 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 großen 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 1-2EL 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 500ml 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.