



## 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!



- 1 Packung Champignons
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Stück frischer Ingwer
- 1 rote Thai-Chilischote
- 1 Packung Tofu <sup>6</sup>
- 1 Päckchen schwarzer Sesam

- 1 Packung Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 2 Pak Choi
- 400g frische Udon-Nudeln <sup>1</sup>
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung gelbe Currypaste <sup>10</sup>
- 500ml Kokosmilch

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

- 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.

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

Energie 588kcal, Fett 35.5g,  
Kohlenhydrate 43.1g, Eiweiß 21.2g



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.



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 Currypaste oder nach Geschmack mehr** hinzugeben und 1Min. unter Rühren mitbraten.



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.



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 Currypaste** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



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.



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.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**  
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an. [!\[\]\(19d44b37fb4fa155bf9d60c77a3d3cb2\_img.jpg\)](#) [!\[\]\(32b0d4c179ff868011656ab6c9e92913\_img.jpg\)](#) [!\[\]\(0af066940f31e2a4f15c10824101a8fe\_img.jpg\)](#) [!\[\]\(88f51de89ad086b589f72a007ec18f8c\_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**