



Knuspriger Tofu mit „betrunkenen Nudeln“

mit Pak Choi und Thai-Basilikum



ca. 25min



4 Portionen

Nein, wir füllen unsere Udon-Nudeln heute nicht mit dubiosen Getränken ab! Trunken sind sie höchstens vor Wonne über ihr außerordentlich aromatisches Ambiente, das sich mit Limette, Chili und süßlich-klebriger Sojasauce wirklich gut aushalten lässt. Auch wenn man seinen Platz mit Pak Choi und knusprigen Tofuwürfeln teilen muss – geteilte Freude ist doch die schönste Freude!

Was du von uns bekommst

- 450g Udon-Nudeln ¹
- 2 Zwiebeln
- 2 Paprika
- 2 Pck. Bio-Tofu ²
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Thai-Chilischote
- 1 unbehandelte Limette
- 50ml Tamari-Sojasauce ²
- 100ml Ketjap Manis ²
- 1 Pak Choi
- 20g Thai-Basilikum

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne oder Wok
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Kochtipp

Für weniger Schärfe die Kerne der Chilischote entfernen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 885kcal, Fett 31.0g, Kohlenhydrate 117.1g, Eiweiß 31.3g



1. Gemüse braten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in ca. 1cm breite Spalten schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebeln** und die **Paprika** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 5-7Min. weich braten.



4. Sauce zubereiten

Den **Knoblauch** schälen und fein reiben. Die **Chilischote** halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Die **Sojasauce** gründlich mit dem **Ketjap Manis**, der **Limettenschale** und dem **-saft** sowie ½TL Zucker verrühren. Den **Knoblauch** und die **Chilischote** in die **Sauce** rühren.



2. Nudeln garen

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



5. Zutaten vorbereiten

Den **Pak Choi** in ca. 2cm breite Streifen schneiden. Die **Thai-Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen.



3. Tofu braten

Den **Tofu** trocken tupfen, in ca. 2cm große Würfel schneiden und mit 2EL Mehl sowie 1TL Salz vermengen. Die **Tofuwürfel** in einer zweiten großen Pfanne mit 4EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze rundum in 5-7Min. goldbraun braten. **Tipp:** Nur wenig umrühren, damit der **Tofu** schön knusprig wird.



6. Nudeln vermengen

Den **Pak Choi**, ca. $\frac{2}{3}$ des **Thai-Basilikums** und die **Sauce** in die Pfanne zu dem **Gemüse** geben und 1-2Min. mitbraten. Die **Nudeln** hinzufügen und alles gut vermengen. Ggf. löffelweise Wasser zugeben, falls die **Sauce** zu dickflüssig ist. Den **Tofu** ebenfalls unterheben, dann die **betrunkenen Nudeln** auf Teller verteilen und mit dem **restlichen Thai-Basilikum** garniert servieren.