



RS Malaysische Tofu-Nudeln

mit würziger Karottensauce und Pilzen



30-40min



2 Portionen

Diese Nudeln sind ein echtes Erlebnis für deine Geschmacksknospen, denn sie kommen mit tollen Gewürzen und intensiven Aromen daher. Auch die Garnitur strotzt vor Geschmack, denn der knusprige Tofu und die goldbraun gebratenen Champignons werden mit salziger Sojasauce verfeinert. Besonders aromatisch ist heute unsere Sauce, denn die besteht unter anderem aus pürierten Karotten, Knoblauch-Ingwer-Paste und Limettensaft.

Was du von uns bekommst

- 1 Schalotte
- 1 Karotte
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 250g braune Champignons
- 1 Pck. indonesische Gewürzmischung
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 225g Udon-Nudeln¹
- 1 Pck. Bio-Tofu²
- 25ml Tamari-Sojasauce²
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Lauchzwiebel

Was du zu Hause benötigst

- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne oder Wok
- Wasserkocher
- Stabmixer
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 867kcal, Fett 31.4g, Kohlenhydrate 109.6g, Eiweiß 33.2g



1. Gemüse schneiden

Die **Schalotte** schälen und grob würfeln. Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und in 1-2cm dicke Scheiben schneiden. Die **Schalotten**, die **Knoblauch-Ingwer-Paste** und die **Karotten** mit 1EL Pflanzenöl in einen mittelgroßen Topf geben. Die **Pilze** ggf. säubern und je nach Größe vierteln oder sechsteln.



4. Tofu braten

Den **Tofu** trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden, dann in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 5-6Min. anbraten, bis der **Tofu** beginnt zu bräunen. **Tipp:** Möglichst wenig umrühren! Den **Tofu** aus der Pfanne nehmen.



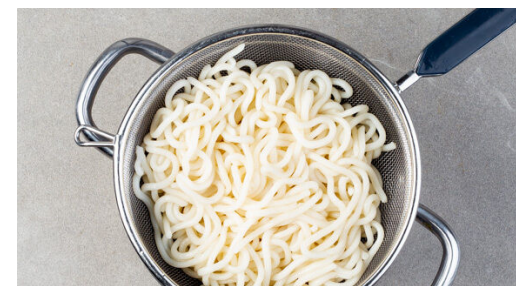
2. Sauce ansetzen

Einen Wasserkocher vollständig füllen und das Wasser aufkochen. Das **Gemüse** mittelhoch erhitzen und anschließend 3-4Min. braten. Die **½ der Gewürzmischung, ¼-½ des Brühgewürzes** und 250ml aufgekochtes Wasser angießen. Anschließend abgedeckt bei niedriger Hitze 15-17Min. köcheln lassen, bis die **Karotten** sehr weich sind. Den Topf vom Herd nehmen.



5. Pilze braten

Die **Pilze** in derselben Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 5-6Min. braten, bis sie beginnen zu bräunen. Den **Tofu** und die **Sojasauce** untermengen und 1-2Min. mitbraten, bis ein Großteil der Flüssigkeit verdampft ist. Die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Lauchzwiebel** schräg in Ringe schneiden.



3. Nudeln kochen

Das übrige aufgekochte Wasser in einen zweiten mittelgroßen Topf geben und erneut zum Kochen bringen. Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 4-6Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



6. Sauce pürieren

Die **Karotten** mit **1EL Limettensaft** und ½TL Zucker verfeinern und pürieren. Ggf. mit mehr **Brühgewürz** abschmecken. Die **Nudeln** mit der **Sauce** vermengen, bei mittlerer bis starker Hitze 1-2Min. erwärmen, dabei regelmäßig umrühren. Die **Nudeln** mit den **Pilzen** und dem **Tofu** auf Teller verteilen. Mit den **Lauchzwiebeln** garnieren und die **Limettenspalten** dazu reichen.