



Kokos-Udon-Nudeln mit Knusper-Tofu

mit Zucchini und Champignons



20-30min



4 Portionen

Der Tofu wird zerbröseln und lecker gewürzt im Ofen knusprig gebacken. Währenddessen bereitest du die cremige gelbe Kokosmilchsuppe mit Zucchini 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

- 500g Champignons
- 2 Zucchini
- 400g frische Udon-Nudeln ¹
- 2 Pck. Bio-Tofu ³
- 50ml Tamari-Sojasauce ³
- 2 Pck. Sesam ²
- 1 Pck. gelbe Currypaste
- 400ml Kokosmilch

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sesamsamen (2), Sojabohnen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 676kcal, Fett 42.8g,
Kohlenhydrate 46.5g, Eiweiß 26.2g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Pilze** ggf. säubern und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die **Zucchini** längs halbieren, dann quer in dünne Scheiben schneiden. In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen.



4. Zucchini anbraten

Die **Zucchini** in dem Topf mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Dann die **½ der Currypaste** hinzugeben und ca. 1Min. unter Rühren mitbraten.



2. Tofu rösten

Den **Tofu** trocken tupfen und mit den Fingern zerbröseln. 2EL Pflanzenöl mit der **Sojasauce** und ca. **⅓ des Sesams** gut verrühren und mit dem **Tofu** vermengen. Den **Tofu** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen in ca. 15Min. knusprig rösten.



5. Suppe köcheln

Die **Zucchini** mit der **Kokosmilch** und 500ml Wasser ablöschen und die **Pilze** unterrühren. Die **Suppe** 5-7Min. sanft köcheln lassen. Mit ggf. mehr **Currypaste** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Nudeln garen

Die **Nudeln** ins kochende Wasser geben und in 2-3Min. bissfest kochen, dabei zwischendurch umrühren, um die **Nudeln** voneinander zu trennen. In ein Sieb abgießen und abgedeckt beiseitestellen. Der Topf wird weiterverwendet.



6. Anrichten und servieren

Die **Nudeln** auf tiefe Schalen oder Teller verteilen und mit der **Suppe** aufgießen. Mit dem **gerösteten Tofu** und dem **restlichen Sesam** garnieren und servieren.