



Vietnamesischer Nudelsalat

mit Hoisin-Tofu und knackigem Gemüse



20-30min



2 Personen

Wenn die Temperaturen draußen steigen, darf es zum Abendessen gerne was sein, das erfrischend und leicht ist. Voller Geschmack ist natürlich trotzdem erwünscht. Wie wäre es also zum Beispiel mit einem asiatischen Reissnudelsalat mit viel knackig-frischem Gemüse, würzigen Hoisin-Tofuwürfeln, leckeren Kräutern und einem feinen Sesamöl-Limetten-Dressing? Noch ein paar Erdnüsse für knusprigen Crunch? Klingt gut? Genau!

- 1 Karotte
- 1 Bund Radieschen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Minigurke
- 1 Packung Tofu ⁶
- 100g Vermicelli-Glasnudeln
- 10g frisches Thai-Basilikum & Koriander
- 1 Päckchen Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Packung Reisessig
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl

11

- 1 Packung Hoisinsauce ^{1,6,11}

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Energie 666kcal, Fett 32.0g,
Kohlenhydrate 71.0g, Eiweiß 20.5g



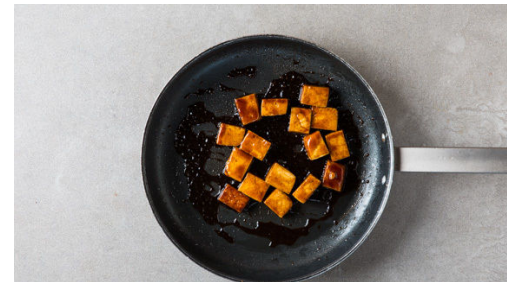
Die **Karotte** schälen und grob reiben. Die **Radishesen** in dünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Die **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Den **Tofu** mit Küchenkrepp trocken tupfen und in ca. 2cm große Würfel schneiden.



Sobald das Wasser kocht, den Topf vom Herd nehmen, die **Nudeln** in das heiße Wasser geben und 3-4Min. ziehen lassen, bis sie gar sind. In ein Sieb abgießen und kalt abspülen. Die abgekühlten **Nudeln** mit der **1/2 des Dressings** vermengen.



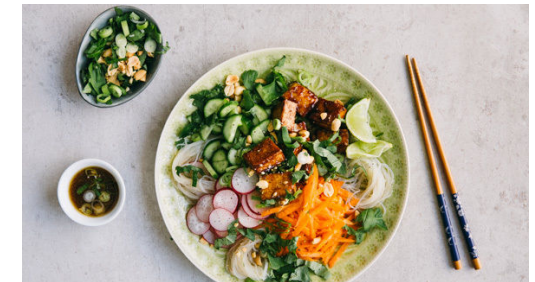
In einem mittelgroßen Topf ausreichend Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Basilikum-** und die **Korianderblätter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden. Die **Erdnüsse** grob hacken. Die **Limettenschale** abreiben und die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



Die **Tofuwürfel** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 5Min. rundum knusprig-braun anbraten. Die **Hoisinsauce** und 2-3EL Wasser dazugeben und 1-2Min. mitköcheln, bis die **Sauce** sirupartig eindickt. Mit Salz und Pfeffer würzen und vom Herd nehmen.



Den **Reisessig** mit dem **Sesamöl**, **1 EL Limettensaft**, **1 EL Pflanzenöl**, **1-2 EL Wasser**, **1 TL Limettenabrieb** und **1-2 EL Zucker** verrühren und das **Dressing** mit Salz und Pfeffer abschmecken. So lange rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.



Die **Nudeln** auf Teller verteilen und die **Karotten**, die **Radishes**, die **Lauchzwiebeln**, die **Gurkenscheiben** und die **Tofuwürfel** darauf anrichten. Mit dem **restlichen Dressing** beträufeln und mit den **Erdnüssen**, den **Limettenspalten** und den **Kräutern** garniert servieren.