

Vietnamesischer Nudelsalat

mit Hoisin-Tofu und knackigem Gemüse



20-30min



3-4 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 Reisnudelsalat 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!

Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 1 Bund Radieschen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Gurke
- 2 Packungen Tofu⁶
- 200g Vermicelli-Glasnudeln
- 10g frisches Thai-Basilikum & Koriander
- 1 Packung Erdnüsse, geröstet & gesalzen⁵
- 2 unbehandelte Limetten
- 1 Packung Reisessig
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl¹¹
- 2 Packungen Hoisinsauce^{1,6,11}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 614kcal, Fett 28.1g, Kohlenhydrate 67.5g, Eiweiß 19.7g



1. Gemüse und Tofu schneiden

Die **Karotten** schälen und grob reiben. Die **Radieschen** 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.



2. Kräuter schneiden

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 **Limetten** halbieren, **zwei Hälften** auspressen, die **anderen Hälften** in Spalten schneiden.



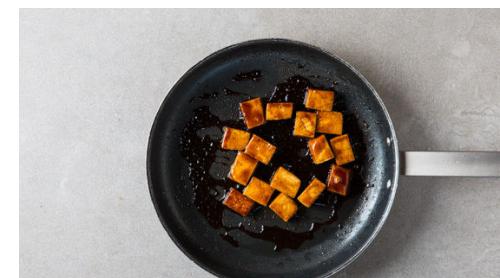
3. Dressing zubereiten

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



4. Nudeln garen

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.



5. Tofu braten

Die **Tofuwürfel** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 5Min. rundum knusprig-braun anbraten. Die **Hoisinsauce** und 3-4EL Wasser dazugeben und 1-2Min. mitköcheln, bis die **Sauce** sirupartig eindickt. Mit Salz und Pfeffer würzen und vom Herd nehmen.



6. Anrichten und servieren

Die **Nudeln** auf Teller verteilen und die **Karotten**, die **Radieschen**, 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.