



Udon mit Tofu & Austernpilzen

in asiatischer Satay-Erdnusssauce



ca. 20min



4 Portionen

Diese leckeren Udon-Nudeln haben alles, was man braucht, um satt und glücklich zu sein: knusprigen Tofu, ebenso knusprige Austernpilze und einen knackigen Gemüsemix. Doch damit nicht genug! Der geheime Star dieses Gerichts ist nämlich die köstliche Satay-Erdnusssauce, die dich garantiert vom Hocker hauen wird – keine Sorge, das meinen wir natürlich nicht wörtlich ...

Was du von uns bekommst

- 450g Udon-Nudeln ¹
- 2 Pck. Bio-Tofu ³
- 500g Austernpilze
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- 500g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 280g Satay-Erdnusssauce ^{1,2,3}

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne oder Wok
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 975kcal, Fett 38.3g,
Kohlenhydrate 118.1g, Eiweiß 37.4g



1. Tofu & Pilze vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Tofu** trocken tupfen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Den **Tofu** und die **Austernpilze** mit 3EL Mehl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen.



2. Tofu und Pilze braten

3EL Pflanzenöl in einer großen Pfanne oder einem Wok bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen. Den **Tofu** und die **Austernpilze** in die Pfanne geben und 6-8Min. braten, dabei nur wenig umrühren, damit sie schön knusprig werden. **Tipp:** Wer möchte, kann auch 2 Pfannen verwenden oder den **Tofu** und die **Pilze** portionsweise braten.



3. Gemüse vorbereiten

Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Lauchzwiebeln** erst quer halbieren, dann längs in feine Streifen schneiden.



4. Gemüsemix anbraten

Den **Tofu** und die **Pilze** aus der Pfanne nehmen und auf etwas Küchenkrepp beiseitestellen. Den **Gemüsemix** in derselben Pfanne mit 2EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz 3-4Min. anbraten, bis der **Kohl** weich und goldbraun ist.



5. Nudeln kochen

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



6. Nudelpfanne verfeinern

Den **Knoblauch** in die Pfanne geben und unter Rühren 30Sek.-1Min. mitbraten. Die **Erdnusssauce** mit dem **Gemüse** in der Pfanne vermengen, dabei nach Bedarf esslöffelweise etwas Wasser hinzugeben. Die **Nudeln** unterheben und auf Teller verteilen, dann den **Tofu** und die **Pilze** darauf anrichten. Mit den **Lauchzwiebeln** garnieren und servieren.