



Tofuwürfel pikant & süß

auf Soba Nudeln mit Kaiserschoten und Gurke



20-30min



2 Personen

Die kleinen Tofuwürfel mit ihrer leicht klebrigen, pikant-süßen Würze sind einfach unwiderstehlich köstlich. Sie sind die perfekte Ergänzung zur schnell zubereiteten Nudelpfanne mit knackig-frischen Kaiserschoten, Gurke, Ingwer und Sesam. Lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Tofu 6
- 1 Minigurke
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung Kaiserschoten
- 300g Sobanudeln¹
- 1 Päckchen Ahornsirup
- 1 Päckchen Sambal Oelek
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Packung Sojasauce^{1,6}
- 1 Päckchen schwarzer Sesam¹¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 710kcal, Fett 20.4g, Kohlenhydrate 100.6g, Eiweiß 30.5g



1. Zutaten vorbereiten

Den **Tofu** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Gurke** längs vierteln und in kleine Stücke schneiden. Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden, dabei den **grünen** und **weißen Teil** voneinander trennen. Die **Kaiserschoten** in der Mitte einmal durchschneiden.



4. Tofu würzen

Den **Ahornsirup** und das **Sambal Oelek nach Geschmack** zu dem **Tofu** geben und 1/2-1Min. unterrühren, bis der **Tofu** leicht klebrig überzogen ist. **Tipp:** Das **Sambal Oelek** ist scharf, daher besser erst wenig verwenden und ggf. nachwürzen.



2. Tofu anbraten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Tofuwürfel** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl und 1-2 Prisen Salz bei starker Hitze 8-10Min. von allen Seiten goldbraun anbraten.



5. Dressing zubereiten

Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Die **Sojasauce** mit 1EL (helles) Essig, 1/2-1TL Zucker, den **weißen Lauchzwiebeln**, dem **Ingwer** und der **1/2 des Sesams** zu einem **Dressing** verrühren.



3. Nudeln kochen

Sobald das Wasser kocht, ca. **2/3 der Nudeln** in das kochende Wasser geben und 4Min. kochen lassen. Dann die **Kaiserschoten** dazugeben und 2Min. mitkochen. Alles in ein Sieb abgießen und gut mit kaltem Wasser abspülen. **Tipp:** Wer großen Hunger hat, kann auch mehr **Nudeln** verwenden.



6. Nudeln fertigstellen

Die **Nudeln** und die **Kaiserschoten** mit den **Gurken** und dem **Dressing** vorsichtig vermengen und auf Teller verteilen. Den **Tofu** darauf anrichten, nach Belieben mit den **restlichen Lauchzwiebeln** und dem **restlichen Sesam** garnieren und servieren.