



Koreanische Tofu-Bowl vegan

mit Reisnudeln und Pak Choi



ca. 25min



4 Portionen

Heute gibt's was richtig Feines: eine vegane Bowl, fernöstlich inspiriert und bis zum Rand gefüllt mit guten Sachen, die nicht nur dich, sondern auch deine Geschmacksknospen rundum glücklich machen! Auf leckeren Reisnudeln richtest du eine bunte Mischung aus gebratener Paprika und Pak Choi an, gekrönt wird das Ganze durch den würzigen, in Ingwer, Chili und Teriyakisaucen marinierten Tofu. Yum!

Was du von uns bekommst

- 500g breite Mie-Nudeln ¹
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Paprika
- 2 Pak Choi
- 2 Pck. Bio-Tofu ²
- 2 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 25g koreanische Chilipaste ^{1,2}
- 150ml Teriyakisaucе ^{1,2}

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 839kcal, Fett 25.4g,
Kohlenhydrate 121.8g, Eiweiß 31.9g



1. Lauchzwiebeln schneiden

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden.



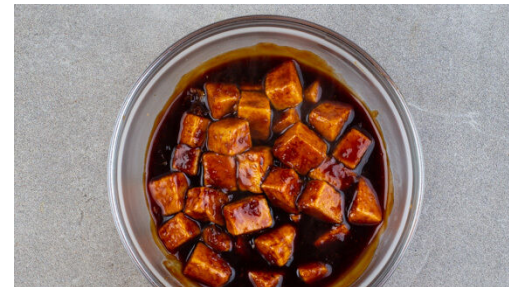
4. Tofu vorbereiten

2EL Mehl mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Den **Tofu** trocken tupfen, in ca. 2cm große Würfel schneiden und in dem Mehl wenden.



2. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Den **Pak Choi** in ca. 1cm breite Streifen schneiden.



5. Tofu zubereiten

Den **Tofu** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 4-5Min. rundum anbraten. Die **Knoblauch-Ingwer-Paste** und die **Chilipaste nach Geschmack** unterrühren, dann mit der **Teriyakisaucе** und 100ml Wasser ablöschen. Den **Tofu** noch ca. 2Min. sanft köcheln lassen, dann mit der **Sauce** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



3. Nudeln garen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 3-5Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



6. Gemüse braten

Die **Paprika** und den **Pak Choi** in der Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. scharf anbraten. Mit 100ml Wasser ablöschen und braten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Den **Tofu samt Sauce** unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Nudeln** auf tiefe Teller verteilen und die **Tofu-Gemüse-Pfanne** darauf anrichten. Mit den **Lauchzwiebeln** garniert servieren.