



## Tofu mit koreanischer Chilipaste

auf Vollkorn-Mie mit Cashew-Spinat-Pesto



ca. 25min



4 Portionen

Wie peppt man gebratene Nudeln auf, willst du wissen? Easy-peasy: Man nehme leckeren Tofu, marinieren diesen in koreanischer Chilipaste und frittiere ihn knusprig. Zudem bietet es sich an, beim Anmachen der Vollkorn-Mie-Nudeln kreativ zu werden. Zum Beispiel kann man ein aromatisches Pesto aus Koriander, Spinat, Misopaste und Cashewnüssen unterheben und einfach mal schauen, was passiert. Genuss-Garantie!

## Was du von uns bekommst

- 400g Babyspinat (ungewaschen)
- 2 Knoblauchzehen
- 20g Koriander
- 50g Cashewkerne, geröstet & gesalzen <sup>2,4</sup>
- 50g Misopaste <sup>3</sup>
- 500g Bio-Vollkorn-Mie-Nudeln <sup>1</sup>
- 2 Pck. Bio-Tofu <sup>3</sup>
- 25g koreanische Chilipaste <sup>1,3</sup>
- 2 Karotten
- 25ml Tamari-Sojasauce <sup>3</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 6EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Sieb

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

### Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (2), Sojabohnen (3), Schalenfrüchte (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

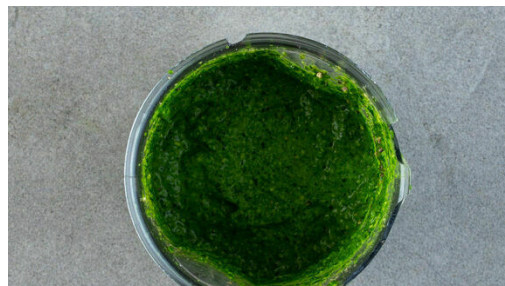
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 1052kcal, Fett 40.7g, Kohlenhydrate 121.8g, Eiweiß 39.7g



### 1. Pesto vorbereiten

Den **Spinat** grob hacken. Den **Knoblauch** schälen. Ca. **¼ der Korianderblätter** abzupfen und für die **Garnitur** beiseitelegen.



### 2. Pesto zubereiten

Den **übrigen Koriander und die Korianderstängel**, den **Spinat**, den **Knoblauch** und die **Cashews** mit 2EL Pflanzenöl, 3EL hellem Essig und der **Misopaste** in einem hohen Gefäß pürieren. Nach Bedarf etwas Wasser hinzufügen.



### 3. Tofu vorbereiten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Tofu** in 1-2cm große Würfel schneiden. Die **Chilipaste** mit 6EL Mehl und 6EL Wasser gut verrühren und die **Tofuwürfel** vorsichtig untermengen.



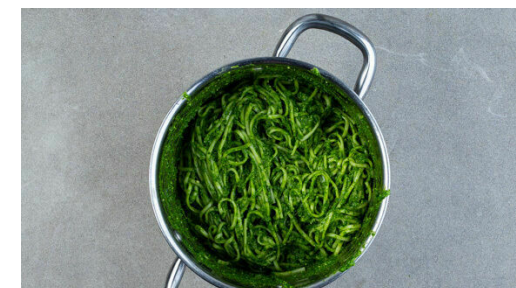
### 4. Karotten braten

Die **Karotten** ggf. schälen und grob reiben. In einer mittelgroßen Pfanne 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Die **Karottenraspel**, die **Sojasauce**, 1½EL hellen Essig und 1TL Zucker in die Pfanne geben und 3-4Min. braten, bis die **Karotten** weich werden.



### 5. Tofu braten

In einer großen Pfanne 3EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Den **Tofu** in das heiße Öl geben und 4-6Min. rundum knusprig-braun anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen und den **Tofu** mit 1 Prise Salz würzen. Nebenher die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen.



### 6. Nudeln fertigstellen

Die **Nudeln** in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken. Dann zurück in den Topf geben, das **Pesto** untermengen und 1-2Min. bei mittlerer Hitze erwärmen, bis das **Pesto** heiß ist. Die **Nudeln** mit den **Karotten** und dem **Tofu** anrichten, mit den **Korianderblättern** garnieren und servieren.