



## Vietnamesische Glasnudeln mit Tofu

und grünen Bohnen



20-30min



2 Personen

Heute zauberst du im Nu einen asiatischen Glasnudelsalat mit würzigen Tofustreifen und knackigen grünen Bohnen. Frische Kräuter und Gurke, geröstete Erdnüsse und ein aromenstarkes Dressing aus Soja- und Sweet-Chili-Sauce mit Knoblauch und Limette ergänzen das lecker-leichte Mahl. Guten Appetit!



## Was du von uns bekommst

- 1 Packung grüne Bohnen
- 1 Gurke
- 30g frisches Thai-Basilikum, Koriander & Minze
- 100g Vermicelli-Glasnudeln
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Packungen Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 1 Packung Sweet-Chili-Sauce
- 1 Packung Tofu <sup>6</sup>
- 1 Packung Erdnüsse, geröstet & gesalzen <sup>5</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Sieb

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

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 674kcal, Fett 27.6g,  
Kohlenhydrate 83.0g, Eiweiß 25.4g



### 1. Gemüse vorbereiten

Die Enden der **grünen Bohnen** entfernen und die **Bohnen** in 2-3cm lange Stücke schneiden. Die **Gurke** längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen, dann schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Kräuter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden. In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Bohnen** und die **Nudeln** zum Kochen bringen.



### 4. Bohnen und Nudeln garen

Die **grünen Bohnen** in das kochende Wasser geben und ca. 5Min. kochen lassen. Dann die **Nudeln** dazugeben und 1-2Min. bei niedriger Hitze mitkochen lassen, bis die **Bohnen** und die **Nudeln** gar sind. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



### 2. Dressing vorbereiten

Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** in Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



### 5. Tofu braten

Den **Tofu** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, dann in ca. 1cm dünne und 2-3cm lange Stücke schneiden. In einer großen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. kross anbraten. Mit ca. **1/3 des Dressings** ablöschen, den **Tofu** gut mit dem **Dressing** verrühren und noch 1-2Min. bei mittlerer Hitze weiter braten.



### 3. Dressing anrühren

Die **Sojasauce** mit **1-2TL Limettenabrieb**, dem **Knoblauch** und der **Sweet-Chili-Sauce** zu einem **Dressing** verrühren.



### 6. Salat fertigstellen

Die **Glasnudeln** und die **Bohnen** mit den **Gurken** und dem **restlichen Dressing** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Salat** mit dem **Tofu** anrichten, mit den **Erdnüssen**, den **Kräutern** und den **Limettenspalten** garnieren und servieren.