



Vietnamesische Glasnudeln mit Tofu

und grünen Bohnen



20-30min



3-4 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

- 2 Packungen grüne Bohnen
- 1 Gurke
- 30g frisches Thai-Basilikum, Koriander & Minze
- 200g Vermicelli-Glasnudeln
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Packungen Sojasauce ^{1,6}
- 2 Packungen Sweet-Chili-Sauce
- 2 Packungen Tofu ⁶
- 1 Packung Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵

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 576kcal, Fett 21.1g, Kohlenhydrate 77.7g, Eiweiß 21.0g



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. 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 **Limetten** in Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



3. Dressing anrühren

Die **Sojasauce** mit **2-3TL Limettenabrieb**, dem **Knoblauch** und der **Sweet-Chili-Sauce** zu einem **Dressing** verrühren.



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 2-3EL 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.



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.