



## Japanische Nudelpfanne mit Tofu

und pikanter Miso-Sesam-Sauce



Cooking Time



2 Personen

Das Pfannenröhren ist eine der schnellsten Garmethoden überhaupt. Das kontinuierliche Röhren ist dabei unerlässlich, damit das Gemüse flott gar wird und der Tofu knusprig bräunt. Mit Soba-Nudeln, einer lecker-pikanten Miso-Würzsauce, Erdnüssen und schwarzem Sesam ein veganes Gericht, das es an nichts fehlt.

## Was du von uns bekommst

- 300g Sobanudeln 1
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung Tofu 6
- 1 Päckchen Erdnüsse, geröstet & gesalzen 5
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen schwarzer Sesam 11
- 1 Packung chinesischer Gemüsemix
- 1 Päckchen koreanische Chilipaste 1,6
- 1 Päckchen Misopaste 1,6
- 1 Packung Sojasauce 1,6

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- 2 große Pfannen
- Sieb

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

## Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 847kcal, Fett 31.9g, Kohlenhydrate 105.8g, Eiweiß 34.0g



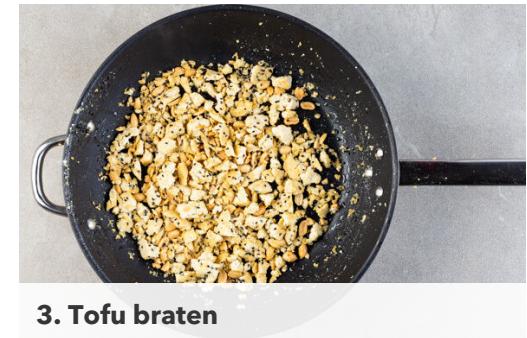
**1. Lauchzwiebel schneiden**

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **weißen Teil der Lauchzwiebel** in dünne Ringe, den **grünen Teil** schräg in feine Ringe schneiden.



**2. Nudeln kochen**

**2/3 der Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Nudelwasser** abschöpfen, dann die **Nudeln** in ein Sieb abgießen, sehr gründlich **mit kaltem Wasser abspülen** und abtropfen lassen. **Tipp:** Wer großen Hunger hat, kann auch mehr **Nudeln** verwenden.



**3. Tofu braten**

Den **Tofu** trocken tupfen und hacken. Die **Erdnüsse** grob hacken. Den **Knoblauch** schälen, fein würfeln und in einer großen Pfanne mit 1EL Öl bei starker Hitze 30Sek.-1Min. anbraten. Den **Tofu** und 1 gute Prise Salz zugeben und 2Min. unter Rühren braten. Dann die **Erdnüsse** und den **Sesam** 2-3Min. mitbraten, bis alles goldbraun ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und vom Herd nehmen.



**4. Gemüse braten**

Den **Gemüsemix** und die **weißen Lauchzwiebelringe** in einer zweiten großen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 5Min. anbraten, bis das **Gemüse** weich wird, aber noch Biss hat.



**5. Würzsauce anrühren**

Die **1/2 der Chilipaste**, die **1/2 der Misopaste**, die **1/2 der Sojasauce**, 1-2EL Essig (z. B. Reisessig) und 1-2EL Wasser verrühren und die **Würzsauce** nach Belieben mit mehr **Chilipaste**, **Misopaste** und/oder **Sojasauce** abschmecken. **Tipp:** Wenn die **Würzsauce** zu pikant ist, einfach mit etwas Honig oder Zucker abmildern.



**6. Nudelpfanne fertigstellen**

Die **Nudeln** und die **Würzsauce** zum **Gemüse** in die Pfanne geben und alles gut vermengen, dabei nach Bedarf etwas **Nudelwasser** hinzufügen. Die **Nudelpfanne** ggf. erneut mit abschmecken und auf Teller verteilen. Den **Tofu** auf den **Nudeln** anrichten, mit den **restlichen Lauchzwiebeln** garnieren und servieren.