



Japanische Nudelpfanne mit Tofu

und pikanter Miso-Sesam-Sauce



Cooking Time



2 Personen

Das Pfannenrühren ist eine der schnellsten Garmethoden überhaupt. Das kontinuierliche Rühren 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 fehlen lässt.

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.