



## Japanische Nudelpfanne mit Tofu

und pikanter Miso-Sesam-Sauce



Cooking Time



3-4 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 <sup>1</sup>
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Packung Tofu <sup>6</sup>
- 1 Päckchen Erdnüsse, geröstet & gesalzen <sup>5</sup>
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Päckchen schwarzer Sesam <sup>11</sup>
- 2 Packungen chinesischer Gemüsemix
- 1 Päckchen koreanische Chilipaste <sup>1,6</sup>
- 2 Päckchen Misopaste <sup>1,6</sup>
- 1 Packung Sojasauce <sup>1,6</sup>

## 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 632kcal, Fett 21.6g, Kohlenhydrate 86.1g, Eiweiß 23.6g



### 1. Lauchzwiebel schneiden

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



### 2. Nudeln kochen

Die **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.



### 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**, 2-3EL Essig (z. B. Reisessig) und 3EL 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.