



## Sobanudel-Gemüse-Pfanne mit Tofu

mit würziger Bohnensauce und Erdnüssen



ca. 20min



2 Personen

Es gibt Gerichte, die sind so lecker und dabei so schnell zubereitet, dass man es kaum glauben mag! Zu knusprig gebratenem Tofu und knackigem Gemüse passen perfekt die feinen Sobanudeln mit ihrer würzigen Sauce. Mit Schwarzer Bohnen- und Sojasauce und verfeinert mit einem Hauch Essig steckt sie voll köstlicher Aromen. Geröstete Erdnüsse steuern eine Extrapolition Crunch bei. Lasst es euch schmecken!

## Was du von uns bekommst

- 1 Packung Tofu 6
- 1 Packung grüne Bohnen
- 1 rote Paprika
- 1 Lauchzwiebel
- 300g Sobanudeln 1
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Schwarze Bohnensauce 1,6
- 1 Packung Sojasauce 1,6
- 1 Päckchen Erdnüsse, geröstet & gesalzen 5

## Was du zu Hause benötigst

- 1EL Weizenmehl 1
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne mit Deckel
- 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.

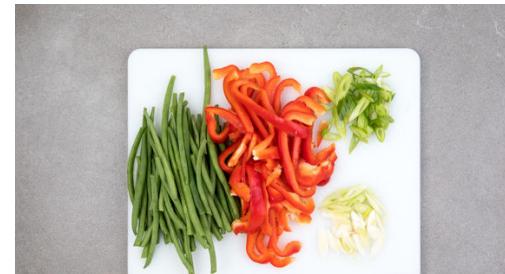
## Nährwertangaben pro Portion

Energie 756kcal, Fett 22.0g, Kohlenhydrate 104.8g, Eiweiß 33.6g



**1. Tofu pressen**

Den **Tofu** etwas abtropfen lassen, in ein sauberer Küchentuch wickeln und mit einer schweren Pfanne beschweren, um möglichst viel Flüssigkeit auszupressen.



**2. Gemüse schneiden**

Die Enden der **Bohnen** abschneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden, dabei die **grünen** und **weißen Lauchzwiebelringe** trennen.



**3. Tofu braten**

Den **Tofu** in ca. 2cm große Würfel schneiden und mit 1EL Mehl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. In einer großen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 4-5Min. anbraten, dann wenden und weitere 4-5Min. knusprig anbraten. Auf einem Teller beiseitestellen, die Pfanne aufbewahren. In einem mittelgroßen Topf ausreichend Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen.



**4. Gemüse braten**

Die **Bohnen**, die **Paprika** und die **weißen Lauchzwiebelringe** mit einem Spritzer Wasser in der Pfanne 2-3Min. anbraten, dann abgedeckt 4-5Min. garen. In der Zwischenzeit den **Knoblauch** schälen, fein reiben oder würfeln und mit der **Bohnensauce**, der **Sojasauce** und 2-3EL (hellem) Essig zu einer **Würzsauce** verrühren.



**5. Nudeln kochen**

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



**6. Nudelpfanne fertigstellen**

Die **Nudeln** und die **Würzsauce** zum **Gemüse** in die Pfanne geben und alles gut vermengen. Noch 1-2Min. braten, dabei ggf. etwas **Kochwasser** dazugeben, falls die **Sauce** zu dickflüssig ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die **Tofuwürfel** unterheben. Die **Nudelpfanne** mit den **restlichen Lauchzwiebeln** und den **Erdnüssen** garnieren und servieren.