MARLEY SPOON

RS Kalte Nudel-Bowl mit Hoisin-Tofu

mit grünem Apfel und Cashew-Dressing

ca. 30min 2 Portionen

Heute stellen wir uns die T-Frage – Tofu oder Tempeh? Unsere Antwort: Gerne beides! Aber wir haben uns heute für Tofu entschieden – und zwar mit Nudeln, Hoisinsauce und allerlei knackigem Grünzeug. Während Tempeh aus ganzen Sojabohnen hergestellt wird und etwas kräftiger schmeckt, wird Tofu aus geronnener Sojamilch gewonnen und ist recht mild im Geschmack. Ein wahrer Klassiker. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 250g breite Mie-Nudeln [1]
- 1 grüner Apfel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Gurke
- 50g Cashewkerne [4]
- 50ml Hoisinsauce [1,2,3]
- 1 Pck. Bio-Tofu [3]

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Tomatenketchup
- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Stabmixer mit hohem Gefäß
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene
Gluten (1), Sesamsamen (2), Sojabohnen (3), Schalenfrüchte (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion
Energie 932kcal, Fett 39.5g, Kohlenhydrate 107.8g, Eiweiß 40.1g

1. Zutaten vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Apfel** vierteln, entkernen, in ca. 1cm große Würfel schneiden und mit 1TL Essig vermengen – das verhindert, dass der **Apfel** braun wird. Die **Gurken** längs halbieren und quer in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.

2. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 3–5Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.

3. Dressing zubereiten

Die **Cashewkerne** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze in 3–4Min. leicht goldbraun anrösten. Die **gerösteten Cashewkerne** mit der **½ der Hoisinsauce**, 1EL Pflanzenöl, 1EL Essig und 50ml Wasser in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer fein pürieren.

4. Tofu braten

Den **Tofu** in grobe Würfel schneiden und in derselben Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze unter regelmäßigem Wenden in 4–6Min. goldbraun anbraten. 1EL Pflanzenöl und den **Knoblauch** zufügen und ca. 1Min. mitbraten.

5. Fertigstellen & servieren

Die **restliche Hoisinsauce** mit 1EL Ketchup und 100ml Wasser zum **Tofu** in die Pfanne geben und 1–2Min. köcheln lassen, bis die **Flüssigkeit** eindickt. Mit Salz abschmecken. Die **Gurken**, die **Äpfel** und den **Tofu** auf den Nudeln anrichten und mit dem **Cashew-Dressing** garniert servieren.

6. Schnell veräppelt

Wem das Entkernen des Apfels zu mühsam ist, dem sei mit folgendem Trick geholfen: Den Apfel auf einem Schnittbrett platzieren und vertikal ca. 1cm am Kerngehäuse vorbei schneiden. Dann den Apfel um 45° drehen und einen ähnlichen Schnitt setzen. Das Ganze so lange wiederholen, bis ein 1–2cm breiter „Block" in der Mitte übrig bleibt, in dem das Kerngehäuse steckt. Einfach, oder?

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**