



Kantonesische Tofu-Austernpilz-Pfanne

mit breiten Nudeln und Hoisinsauce



ca. 25min



2 Personen

Die Nudeln werden nach dem Kochen knusprig angebraten und dienen als köstliches Nest, auf dem es sich mit Hoisinsauce gewürzter Tofu und ein schnelles Wokgemüse aus Austernpilzen, Karotten und Lauch gerne bequem machen. Ein Hit aus der asiatischen Küche und beliebt bei Klein und Groß!

Was du von uns bekommst

- 250g breite Mie-Nudeln ¹
- 1 Packung Tofu ⁶
- 2 Packungen Hoisinsauce ^{1,6,11}
- 1 Karotte
- 1 Stange Lauch
- 1 Packung Austernpilze
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Sojasauce ^{1,6}
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl ¹¹
- 1 Päckchen schwarzer Sesam ¹¹

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Mehl oder Speisestärke ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne oder Wok
- mittelgroße Pfanne
- mittelgroßer Topf
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 845kcal, Fett 20.1g, Kohlenhydrate 131.7g, Eiweiß 35.3g



1. Nudeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 3-5Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken. Den **Tofu** trocken tupfen und horizontal halbieren, dann in insgesamt 8 ca. 2cm breite Scheiben schneiden und mit der **1/2 der Hoisinsauce** vermengen.



4. Gemüse verfeinern

Das **Gemüse** und den **Tofu** mit der **restlichen Hoisinsauce**, der **Sojasauce** und 100ml Wasser ablöschen. 1TL Mehl oder Speisestärke mit 1EL Wasser verrühren, unter das **Gemüse** rühren und einmal aufkochen lassen. Anschließend auf niedrigster Stufe warm halten. Nach Geschmack mit Pfeffer nachwürzen.



2. Gemüse schneiden

Die **Karotte** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Den **Lauch** längs halbieren, in ca. 5cm lange Stücke zerteilen und diese in sehr dünne Streifen schneiden. Die **Pilze** ggf. säubern und je nach Größe längs halbieren oder vierteln. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



5. Nudeln anbraten

Die **Nudeln** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl und dem **Sesamöl** bei mittlerer Hitze 4-6Min. knusprig anbraten.



3. Tofu und Gemüse anbraten

Den **Tofu** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 5Min. knusprig anbraten. Die **Karotten** und den **Knoblauch** dazugeben und 1Min. mitbraten, dann den **Lauch** und die **Pilze** untermengen.



6. Anrichten und servieren

Die **Nudeln** als Nester auf Teller verteilen und das **Gemüse** und den **Tofu** darauf anrichten. Mit dem **Sesam** garnieren und servieren.