



## Knuspriger Tofu mit „betrunkenen Nudeln“

mit Pak Choi und Thai-Basilikum



ca. 20min



2 Portionen

Nein, wir füllen unsere Udon-Nudeln heute nicht mit dubiosen Getränken ab! Trunken sind sie höchstens vor Wonne über ihr außerordentlich aromatisches Ambiente, das sich mit Limette, Chili und süßlich-klebriger Sojasauce wirklich gut aushalten lässt. Auch wenn man seinen Platz mit Pak Choi und knusprigen Tofuwürfeln teilen muss - geteilte Freude ist doch die schönste Freude!

## Was du von uns bekommst

- 225g Udon-Nudeln <sup>1</sup>
- 1 Zwiebel
- 1 Paprika
- 1 Pck. Bio-Tofu <sup>2</sup>
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Thai-Chilischote
- 1 unbehandelte Limette
- 25ml Tamari-Sojasauce <sup>2</sup>
- 50ml Ketjap Manis <sup>2</sup>
- 1 Pak Choi
- 10g Thai-Basilikum

## Was du zu Hause benötigst

- 1EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne oder Wok
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

### Kochtipp

Nach Belieben mehr Chilischote verwenden oder für weniger Schärfe die Kerne entfernen.

### Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 906kcal, Fett 31.1g, Kohlenhydrate 121.2g, Eiweiß 33.9g



### 1. Gemüse braten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in ca. 1cm breite Spalten schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebeln** und die **Paprika** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 5-7Min. weich braten.



### 4. Sauce zubereiten

Den **Knoblauch** schälen und fein reiben. Die **Chilischote** halbieren und **eine Hälfte** in feine Streifen schneiden. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und **eine Hälfte** auspressen. Die **Sojasauce** gründlich mit dem **Ketjap Manis**, der **Limettenschale** und dem **-saft** sowie ½TL Zucker verrühren. Den **Knoblauch** und die **Chilischote** einrühren.



### 2. Nudeln garen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 4-6Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



### 5. Zutaten vorbereiten

Den **Pak Choi** in ca. 2cm breite Streifen schneiden. Die **Thai-Basilikumblätter** von den Stängeln tupfen.



### 3. Tofu braten

Den **Tofu** trocken tupfen, in ca. 2cm große Würfel schneiden und mit 1EL Mehl sowie ½TL Salz vermengen. Die **Tofuwürfel** in einer zweiten großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze rundum in 5-7Min. goldbraun braten. **Tipp:** Nur wenig umrühren, damit der **Tofu** schön knusprig wird.



### 6. Nudeln vermengen

Den **Pak Choi**, ca. **⅔ des Thai-Basilikums** und die **Sauce** in die Pfanne zu dem **Gemüse** geben und 1-2Min. mitbraten. Die **Nudeln** hinzufügen und alles gut vermengen. Ggf. löffelweise Wasser zugeben, falls die **Sauce** zu dickflüssig ist. Den **Tofu** ebenfalls unterheben, dann die **betrunknen Nudeln** auf Teller verteilen und mit dem **restlichen Thai-Basilikum** garniert servieren.