

MARLEY SPOON



Gebratener Tofu mit Gurken und Kimchi

auf Sobanudeln mit Sojasauce und Sesamöl



ca. 20min



1 Portion

Schnell zubereitet und trotzdem vielschichtig im Geschmack? Knusprig gebratener Tofu trifft auf frische Gurke und würziges Kimchi. Serviert wird das leckere Trio auf zarten Sobanudeln, die mit Knoblauch-Ingwer-Paste, Sojasauce, Sesamöl und Sesam verfeinert werden. Dieses koreanisch inspirierte Rezept lässt sich nicht nur sehen, sondern auch schmecken. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 300g Sobanudeln ¹
- 1 Pck. Bio-Tofu ³
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 1 Gurke
- 25ml Tamari-Sojasauce ³
- 1 Pck. Bio-Kimchi
- 1 Pck. geröstetes Sesamöl ²
- 1 Pck. Sesam ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf
- mittelgroße Pfanne
- Sieb

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

Allergene

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

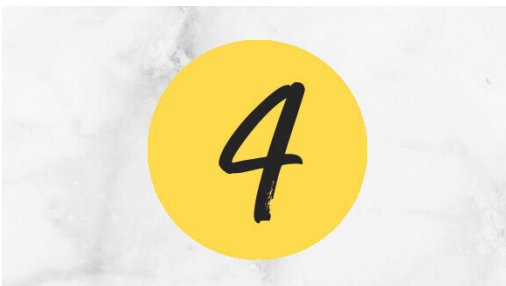
Nährwertangaben pro Portion

Energie 1123kcal, Fett 46.9g, Kohlenhydrate 133.7g, Eiweiß 40.7g



1. Nudeln kochen

In einem kleinen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **½ der Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, die **Nudeln** gründlich mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



4. Tofu braten

Den **Tofu** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1½EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 2-3Min. rundum goldbraun braten. Dann mit **1EL Sojasauce** sowie 1 kräftigen Prise Zucker ablöschen und vom Herd nehmen.



2. Tofu vorbereiten

Inzwischen die **½ des Tofus** mit Küchenkrepp trocken tupfen und quer in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Dann den **Tofu** mit der **½ der Knoblauch-Ingwer-Paste** und ½EL Olivenöl vermengen.



5. Gurken verfeinern

Die **Gurken** mit der **½ des Kimchi (oder mehr nach Geschmack)** und 1TL Essig vermengen.



3. Gurke vorbereiten

Die **Gurke** längs halbieren, die Kerne mit einem Teelöffel herausschaben und wegwerfen. Die **Gurkenhälften** in je 3 Stücke schneiden und jedes Stück längs in Stifte schneiden. Die **Gurkenstifte** mit 1 kräftigen Prise Salz vermengen und beiseitestellen.



6. Nudeln verfeinern

Die **Nudeln** mit **1TL oder mehr der Knoblauch-Ingwer-Paste**, der **restlichen Sojasauce**, dem **Sesamöl** und dem **Sesam** vermengen. Die **Nudeln** in einer Schüssel anrichten und mit dem **Tofu** und den **Gurken** garniert servieren.