

Kalte Nudel-Bowl mit Hoisin-Tofu

mit grünem Apfel und Cashew-Dressing



ca. 30min



4 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
- 2 grüne Äpfel
- 2 Gurken
- 2 Knoblauchzehen
- 100g Cashewkerne ⁴
- 100ml Hoisinsauce ^{1,2,3}
- 2 Pck. Bio-Tofu ³

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Tomatenketchup
- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Stabmixer mit hohem Gefäß
- großer Topf
- große 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.

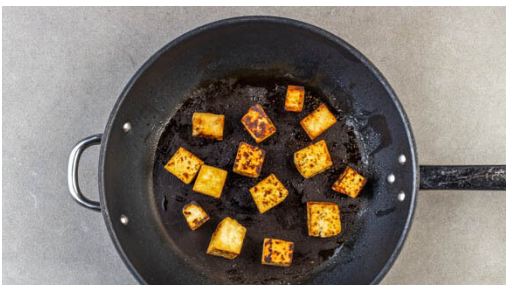
Nährwertangaben pro Portion

Energie 810kcal, Fett 41.4g,
Kohlenhydrate 79.0g, Eiweiß 32.9g



1. Zutaten vorbereiten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Äpfel** vierteln, entkernen, in ca. 1cm große Würfel schneiden und mit 2TL Essig vermengen – das verhindert, dass die **Äpfel** braun werden. Die **Gurken** längs halbieren und quer in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



4. Tofu braten

Den **Tofu** in grobe Würfel schneiden und in derselben Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze unter regelmäßigem Wenden in 4–6Min. goldbraun anbraten. 1EL Pflanzenöl und den **Knoblauch** zufügen und ca. 1Min. mitbraten.



2. Nudeln kochen

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



5. Fertigstellen & servieren

Die **restliche Hoisinsauce** mit 2EL Ketchup und 150ml 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.



3. Sauce zubereiten

Die **Cashewkerne** in einer großen Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze in 3–4Min. leicht goldbraun anrösten. Die **gerösteten Cashewkerne** mit der **1/2 der Hoisinsauce**, 2EL Pflanzenöl, 2EL Essig und 100ml Wasser in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer fein pürieren.



6. Schnell veräppelt

Wem das Entkernen der Äpfel zu mühsam ist, dem sei mit folgendem Trick geholfen: Einen 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?