



Tofuwürfel pikant & süß auf Soba-Nudeln mit Kaiserschoten und Gurke



20-30min



2 Personen

Die kleinen Tofuwürfel mit ihrer leicht klebrigen, pikant-süßen Würze sind einfach unwiderstehlich köstlich. Sie sind die perfekte Ergänzung zur schnell zubereiteten Nudelpfanne mit knackig-frischen Kaiserschoten, Gurke, Ingwer und Sesam. Lasst es euch schmecken!

- 1 Packung Tofu ⁶
- 1 Minigurke
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung Kaiserschoten
- 300g Sobanudeln ¹
- 1 Päckchen Ahornsirup
- 1 Päckchen Sambal Oelek
- 1 Stück frischer Ingwer
- 2 Päckchen Sojasauce ^{1,6}
- 1 Päckchen Sesam ¹¹

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 710kcal, Fett 20.4g,
Kohlenhydrate 100.2g, Eiweiß 30.5g



Den **Tofu** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Gurke** längs vierteln und in kleine Stücke schneiden. Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden, dabei den **grünen** und **weißen Teil** voneinander trennen. Die **Kaiserschoten** in der Mitte einmal durchschneiden.



Den **Ahornsirup** und das **Sambal Oelek** nach Geschmack zu dem **Tofu** geben und 1/2-1Min. unterrühren, bis der **Tofu** leicht klebrig überzogen ist. **Tipp:** Das **Sambal Oelek** ist scharf, daher besser erst wenig verwenden und ggf. nachwürzen.



In einem mittelgroßen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Tofuwürfel** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl und 1-2 Prisen Salz bei starker Hitze 8-10Min. von allen Seiten goldbraun anbraten.



Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Die **Sojasauce** mit 1EL (hellem) Essig, 1/2-1TL Zucker, den **weißen Lauchzwiebeln**, dem **Ingwer** und der **1/2 des Sesams** zu einem **Dressing** verrühren.



Sobald das Wasser kocht, ca. **2/3 der Nudeln** in das kochende Wasser geben und 4Min. kochen lassen. Dann die **Kaiserschoten** dazugeben und 2Min. mitkochen. Alles in ein Sieb abgießen und gut mit kaltem Wasser abspülen. **Tipp:** Wer großen Hunger hat, kann auch mehr **Nudeln** verwenden.



Die **Nudeln** und die **Kaiserschoten** mit den **Gurken** und dem **Dressing** vorsichtig vermengen und auf Teller verteilen. Den **Tofu** darauf anrichten, nach Belieben mit den **restlichen Lauchzwiebeln** und dem **restlichen Sesam** garnieren und servieren.