



Gebratener Tofu mit Gurken und Kimchi

auf Sobanudeln mit Sojasauce und Sesamöl



ca. 20min



1 Portion

Knusprig gebratener Tofu, frische Gurke und pikantes Kimchi treffen in diesem koreanisch inspirierten Gericht auf feine Sobanudeln. Gewürzt mit einer umamireichen Kombination aus Knoblauch, Ingwer, Sojasauce, Sesamöl und geröstetem Sesam entsteht ein ausgewogenes Zusammenspiel aus Frische und Aromen. 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

Enthält: **Gluten** (1), **Sesamsamen** (2), **Sojabohnen** (3).

Detaillierte Informationen zu den Zutaten
marleyspoon.de

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.



2. Tofu vorbereiten

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



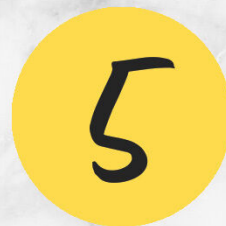
3. Gurke vorbereiten

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



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** ablöschen und mit 1 kräftigen Prise Zucker würzen und die Pfanne vom Herd nehmen.



5. Gurken verfeinern

Die **Gurken** mit der **½ des Kimchis** und 1TL Essig vermengen.



6. Nudeln verfeinern

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