



Kokos-Udon-Nudeln mit Knusper-Tofu

mit Champignons und Pak Choi



ca. 20min



3-4 Personen

Der Tofu wird zerbröseln und lecker gewürzt im Ofen knusprig gebacken. Währenddessen bereitest du die cremige gelbe Kokosmilchsuppe mit viel gesundem Pak Choi und Champignons zu. Frische Udon-Nudeln dazu und fertig ist dein wärmendes, überaus köstliches Mahl – das übrigens ganz nebenbei sogar vegan ist!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung braune Champignons
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Stücke Ingwer
- 1 rote Thai-Chilischote
- 400g frische Udon-Nudeln ¹
- 1 Packung Tofu ⁶
- 1 Päckchen Sesam ¹¹
- 2 Packungen Sojasauce ^{1,6}
- 1 Packung Babyspinat
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung gelbe Currypaste
- 500ml Kokosmilch

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 572kcal, Fett 34.8g, Kohlenhydrate 45.5g, Eiweiß 20.7g



1. Pilze schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Pilze** ggf. säubern und je nach Größe halbieren oder vierteln. Den **Knoblauch** und den **Ingwer** schälen und fein reiben oder würfeln. Die **Chilischote** längs halbieren, entkernen und fein würfeln. In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen.



4. Gemüse anbraten

Den **restlichen Knoblauch**, den **restlichen Ingwer** sowie die **weißen Teile** des **Pak Choi** und der **Lauchzwiebel** in dem Topf mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten. Die **1/2 der Currypaste oder nach Geschmack mehr** hinzugeben und 1Min. unter Rühren mitbraten.



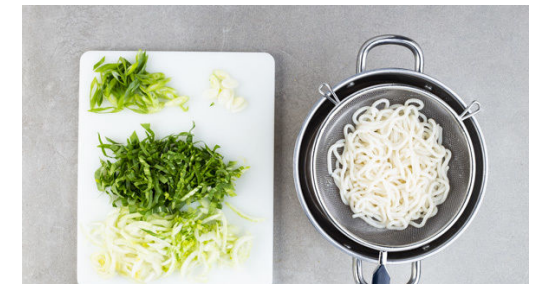
2. Tofu rösten

Den **Tofu** mit Küchenkrepp trocken tupfen und mit den Fingern zerbröseln. 1-2EL Pflanzenöl mit **1/3 des Ingwers**, **1/3 des Knoblauchs**, der **1/2 der Chili**, **1/3 des Sesams** und der **1/2 der Sojasauce** gut verrühren und mit dem **Tofu** vermengen. Den **Tofu** auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen ca. 15Min. knusprig rösten.



5. Suppe kochen

Das **Gemüse** mit der **Kokosmilch** und 500ml Wasser ablöschen und die **Pilze** unterrühren. Die **Suppe** ca. 5Min. sanft köcheln lassen, dann den **restlichen Pak Choi** hinzugeben und 2-4Min. mitgaren. Mit der **restlichen Sojasauce**, ggf. **restlicher Currypaste** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Nudeln garen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben, den Topf vom Herd nehmen und die **Nudeln** 2-3Min. ziehen lassen. In ein Sieb abgießen und abgedeckt beiseitestellen. Den **Pak Choi** schräg in feine Streifen schneiden, dabei den **grünen vom weißen Teil** trennen. Die **Lauchzwiebel** schräg in dünne Ringe schneiden und ebenfalls den **grünen und weißen Teil** trennen.



6. Anrichten und servieren

Die **Nudeln** auf tiefe Schalen oder Teller verteilen und mit der **Suppe** aufgießen. Mit dem **gerösteten Tofu**, den **restlichen Lauchzwiebeln**, dem **restlichen Sesam** und ggf. **restlicher Chili** garnieren und servieren.