



## Kokos-Udon-Nudeln mit Knusper-Tofu

mit Champignons und Pak Choi



ca. 20min



3-4 Personen

Der Tofu wird zerbröselt 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<sup>1</sup>
- 1 Packung Tofu<sup>6</sup>
- 1 Päckchen Sesam<sup>11</sup>
- 2 Packungen Sojasauce<sup>1,6</sup>
- 1 Packung Babyspinat
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung gelbe Curtypaste
- 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.



**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.



**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.



**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 Curtypaste oder nach Geschmack mehr** hinzugeben und 1Min. unter Rühren mitbraten.



**5. Suppe kochen**

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



**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.