



Koreanische Tofu-Bowl vegan

mit Mie-Nudeln und Pak Choi



ca. 25min



2 Portionen

Heute gibt's was richtig Feines: eine vegane Bowl, fernöstlich inspiriert und bis zum Rand gefüllt mit guten Sachen, die nicht nur dich, sondern auch deine Geschmacksknospen rundum glücklich machen! Auf leckeren Mie-Nudeln richtest du eine bunte Mischung aus gebratener Paprika und Pak Choi an, gekrönt wird das Ganze durch den würzigen, in Ingwer, Chili und Teriyakisauce marinierten Tofu. Yum!

Was du von uns bekommst

- 250g breite Mie-Nudeln ¹
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Paprika
- 1 Pak Choi
- 1 Pck. Bio-Tofu ²
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 25g koreanische Chilipaste ^{1,2}
- 100ml Teriyakisaucе ^{1,2}

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

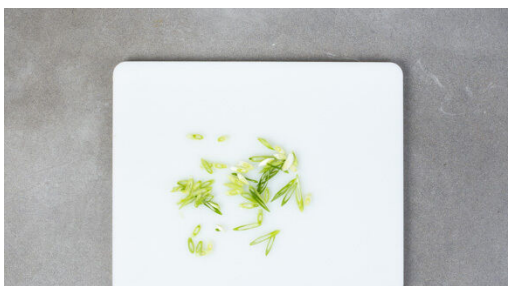
Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 922kcal, Fett 30.4g,

Kohlenhydrate 126.8g, Eiweiß 38.6g



1. Lauchzwiebel schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden.



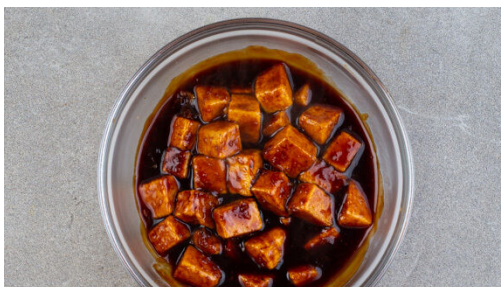
4. Tofu vorbereiten

1EL Mehl mit je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Den **Tofu** trocken tupfen, in ca. 2cm große Würfel schneiden und in dem Mehl wenden.



2. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Den **Pak Choi** in ca. 1cm breite Streifen schneiden.



5. Tofu zubereiten

Den **Tofu** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 4-5Min. rundum anbraten. Die **Knoblauch-Ingwer-Paste** und die **Chilipaste nach Geschmack** unterrühren, dann mit der **Teriyakisaucе** und 50ml Wasser ablöschen. Den **Tofu** noch ca. 2Min. sanft köcheln lassen, dann mit der **Sauce** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



3. Nudeln garen

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



6. Gemüse braten

Die **Paprika** und den **Pak Choi** in der Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. scharf anbraten. Mit 50ml Wasser ablöschen und braten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Den **Tofu samt Sauce** unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Nudeln** auf tiefe Teller verteilen und die **Tofu-Gemüse-Pfanne** darauf anrichten. Mit den **Lauchzwiebeln** garniert servieren.