MARLEY SPOON

Tofu mit koreanischer Chilipaste auf Udon

mit Cashew-Spinat-Pesto

ca. 25min 4 Portionen

Wie peppt man gebratene Nudeln auf, willst du wissen? Easy-peasy: Man nehme leckeren Tofu, mariniere diesen in koreanischer Chilipaste und frittiere ihn knusprig. Zudem bietet es sich an, beim Anmachen der Nudeln kreativ zu werden. Zum Beispiel kann man ein aromatisches Pesto aus Koriander, Spinat, Misopaste und Cashewnüssen unterheben und einfach mal schauen, was passiert. Genuss-Garantie!

Was du von uns bekommst

- 400g Babyspinat (ungewaschen)
- 2 Knoblauchzehen
- 20g Koriander
- 50g Cashewkerne, geröstet & gesalzen [2,4]
- 50g Misopaste [3]
- 450g Udon-Nudeln [1]
- 2 Pck. Bio-Tofu [3]
- 25g koreanische Chilipaste [1,3]
- 2 Karotten
- 25ml Tamari-Sojasauce [3]

Was du zu Hause benötigst

- 6EL Weizenmehl [1]
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene
Enthält: **Gluten** (1), **Erdnüsse** (2), **Sojabohnen** (3), **Schalenfrüchte** (4).

Kann Spuren enthalten von: Eier

Nährwertangaben pro Portion
Energie 978kcal, Fett 40.3g, Kohlenhydrate 111.6g, Eiweiß 37.6g

1. Pesto vorbereiten

Den **Spinat** grob hacken. Den **Knoblauch** schälen. Ca. **¼ der Korianderblätter** abzupfen und für die **Garnitur** beiseitelegen.

2. Pesto zubereiten

Den **übrigen Koriander und die Korianderstängel**, den **Spinat**, den **Knoblauch** und die **Cashews** mit 2EL Pflanzenöl, 3EL hellem Essig und der **Misopaste** in einem hohen Gefäß pürieren. Nach Bedarf etwas Wasser hinzufügen.

3. Tofu vorbereiten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Tofu** in 1–2cm große Würfel schneiden. Die **Chilipaste** mit 6EL Mehl und 6EL Wasser gut verrühren und die **Tofuwürfel** vorsichtig untermengen.

4. Karotten braten

Die **Karotten** ggf. schälen und grob reiben. In einer mittelgroßen Pfanne 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Die **Karottenraspel**, die **Sojasauce**, 1½EL hellen Essig und 1TL Zucker in die Pfanne geben und 3–4Min. braten, bis die **Karotten** weich werden.

5. Tofu braten

In einer großen Pfanne 3EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Den **Tofu** in das heiße Öl geben und 4–6Min. rundum knusprig-braun anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen und den **Tofu** mit 1 Prise Salz würzen. Nebenher die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 4–6Min. bissfest kochen.

6. Nudeln fertigstellen

Die **Nudeln** in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken. Dann zurück in den Topf geben, das **Pesto** untermengen und 1–2Min. bei mittlerer Hitze erwärmen, bis das **Pesto** heiß ist. Die **Nudeln** mit den **Karotten** und dem **Tofu** anrichten, mit den **Korianderblättern** garnieren und servieren.