



Indonesische Nudelpfanne mit Tofu

und Ketjap Manis, Lauch und Tomaten



20-30min



4 Portionen

Stell dir vor, du brauchst für ein Gericht tatsächlich nur eine Pfanne! Wie, das geht? Klar! Natürlich müssen die feinen Vermicelli-Nudeln erstmal fix gegart werden, aber dann wird alles kinderleicht in einer Pfanne gemacht: Nudeln, Tofu, frischer Lauch, fruchtige Tomaten, eine schicke Gewürzmischung und natürlich Ketjap Manis – die bei weitem beliebteste Art von Sojasauce in der indonesischen Küche. Guten Hunger!

Was du von uns bekommst

- 200g Vermicelli-Glasnudeln
- 2 Pck. Bio-Tofu ¹
- 400g geschnittener Lauch
- 4 Tomaten
- 2 Pck. indonesische Gewürzmischung
- 100ml Ketjap Manis ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Wasserkocher
- große Pfanne oder Wok
- Sieb

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

Allergene

Enthält: **Sojabohnen** (1).

Kann Spuren enthalten von: Gluten, Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion

Energie 543kcal, Fett 21.8g,
Kohlenhydrate 66.5g, Eiweiß 16.7g



1. Tofu braten

In einem Wasserkocher ausreichend Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Tofu** mit Küchentrepp sanft auspressen und in 2-3cm große Würfel schneiden. In einer großen Pfanne oder einem Wok mit 2EL Pflanzenöl und ½TL Salz bei mittlerer bis starker Hitze in 4-7Min. rundum goldbraun braten.



2. Nudeln garen

Die **Nudeln** in einer hitzebeständigen Schüssel mit dem kochenden Wasser bedecken und 3-5Min. gar ziehen lassen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.



3. Lauch anbraten

Den **Tofu** aus der Pfanne nehmen. Den **Lauch** in der Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in ca. 3Min. braten, dabei stetig rühren.



4. Tomaten braten

Die Tomaten in ca. 0,5cm breite Spalten schneiden. Die **Tomaten** in die Pfanne geben und ca. 5Min. mitbraten. Dann den **Tofu** und die **Gewürzmischung** in die Pfanne einrühren und ca. 1Min. braten, bis es duftet.



5. Nudeln braten

Mit 2EL hellem Essig ablöschen, dann die **Ketjap Manis** und 4EL Wasser hinzugeben und schwenken, bis alles gut mit der Sauce bedeckt ist. Die **Nudeln** dazugeben und gut mit dem **Tofu** und dem **Gemüse** vermengen. Nach Belieben mit mehr Essig, Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.



6. Schnipp-Schnapp

Um die Weiterverarbeitung zu erleichtern, ggf. die **Nudeln** nach dem Garen mit einer sauberen Schere 1-2-mal durchschneiden.