



## Vietnamesische Glasnudeln mit Tofu

und grünen Bohnen



20-30min



3-4 Personen

Heute zauberst du im Nu einen asiatischen Glasnudelsalat mit würzigen Tofuwürfeln und knackigen grünen Bohnen. Frische Kräuter und Gurke, geröstete Erdnüsse und ein aromenstarkes Dressing aus Soja- und Sweet-Chili-Sauce mit Knoblauch und Limette ergänzen das lecker-leichte Mahl. Guten Appetit!



## Was du von uns bekommst

- 2 Packungen grüne Bohnen
- 2 Gurken
- 30g frisches Thai-Basilikum, Koriander & Minze
- 300g Vermicelli-Glasnudeln
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Packungen Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 2 Packungen Sweet-Chili-Sauce
- 2 Packungen Tofuwürfel <sup>6</sup>
- 1 Packung Erdnüsse, geröstet & gesalzen <sup>5</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

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

### Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 696kcal, Fett 23.4g, Kohlenhydrate 97.0g, Eiweiß 25.1g



### 1. Gemüse vorbereiten

Die Enden der **grünen Bohnen** entfernen und die **Bohnen** in 2-3cm lange Stücke schneiden. Die **Gurken** längs halbieren, die Kerne mit einem Löffel herauskratzen und die **Gurken** schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Kräuter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden. In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Bohnen** und die **Nudeln** zum Kochen bringen.



### 4. Bohnen und Nudeln garen

Die **grünen Bohnen** in das kochende Wasser geben und ca. 5Min. kochen lassen. Dann die **Nudeln** dazugeben und 1-2Min. bei niedriger Hitze mitkochen lassen, bis die **Bohnen** und die **Nudeln** gar sind. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



### 2. Dressing vorbereiten

Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limetten** in Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



### 5. Tofu braten

Den **Tofu** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen. In einer großen Pfanne mit 2-3EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-4Min. von allen Seiten kross anbraten. Mit ca. **1/3 des Dressings** ablöschen, gut verrühren und noch 1-2Min. bei mittlerer Hitze weiter braten.



### 3. Dressing anrühren

Die **Sojasauce** mit **2-3TL Limettenabrieb**, dem **Knoblauch** und der **Sweet-Chili-Sauce** zu einem **Dressing** verrühren.



### 6. Salat fertigstellen

Die **Nudeln**, die **Bohnen** und die **Gurken** mit dem **restlichen Dressing** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Salat** mit dem **Tofu** anrichten, mit den **Erdnüssen**, den **Kräutern** und den **Limettenspalten** garnieren und servieren.