



Vietnamesische Glasnudeln mit Tofu

und grünen Bohnen



20-30min



2 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

- 1 Packung grüne Bohnen
- 1 Gurke
- 30g frisches Thai-Basilikum, Koriander & Minze
- 200g Vermicelli-Glasnudeln
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Sojasauce ^{1,6}
- 1 Packung Sweet-Chili-Sauce
- 1 Packung Tofuwürfel ⁶
- 1 Packung Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵

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 852kcal, Fett 29.8g, Kohlenhydrate 119.9g, Eiweiß 27.1g



1. Gemüse vorbereiten



2. Dressing vorbereiten



3. Dressing anrühren



4. Bohnen und Nudeln garen



5. Tofu braten



6. Salat fertigstellen

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.

Den **Tofu** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen. In einer großen Pfanne mit 1-2EL 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.