



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!

- 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

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

- großer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

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

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



4. Bohnen und Nudeln garen

2. Dressing vorbereiten

5. Tofu braten

3. Dressing anrühren

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.