MARLEY SPOON



Udon mit Tofu & Austernpilzen

in asiatischer Hoisin-Erdnuss-Sauce

ca. 20min 2 Portionen

Diese leckeren Udon-Nudeln haben alles, was man braucht, um satt und glücklich zu sein: knusprigen Tofu, ebenso knusprige Austernpilze und einen knackigen Gemüsemix. Doch damit nicht genug! Der geheime Star dieses Gerichts ist nämlich die Sauce: Die besteht aus cremiger Erdnussbutter und Hoisinsauce und wird dich garantiert vom Hocker hauen – keine Sorge, das meinen wir natürlich nicht wörtlich …

Was du von uns bekommst

- 225g Udon-Nudeln [1]
- 1 Pck. Bio-Tofu [4]
- 250g Austernpilze
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Lauchzwiebel
- 250g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 50ml Hoisinsauce [1,3,4]
- 1 Pck. Erdnussbutter [2]

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Weizenmehl [1]
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne oder Wok
- Schneebesen
- Sieb

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

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

Kann Spuren enthalten von: Eier

Nährwertangaben pro Portion
Energie 1024kcal, Fett 42.3g, Kohlenhydrate 119.0g, Eiweiß 40.0g



1. Tofu & Pilze vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Tofu** trocken tupfen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Den **Tofu** und die **Austernpilze** mit 2EL Mehl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.



2. Tofu und Pilze braten

2EL Pflanzenöl in einer großen Pfanne oder einem Wok bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen. Den **Tofu** und die **Austernpilze** in die Pfanne geben und 6–8Min. braten, dabei nur wenig umrühren, damit sie schön knusprig werden.



3. Gemüse vorbereiten

Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Lauchzwiebel** erst quer halbieren, dann längs in feine Streifen schneiden.



4. Gemüsemix anbraten

Den **Tofu** und die **Pilze** aus der Pfanne nehmen und auf etwas Küchenkrepp beiseitestellen. Den **Gemüsemix** in derselben Pfanne mit 1EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz 3–4Min. anbraten, bis der **Kohl** weich und goldbraun ist.



5. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 4–6Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



6. Nudelpfanne verfeinern

Den **Knoblauch** in die Pfanne geben und unter Rühren 30Sek.–1Min. mitbraten. Die **Hoisinsauce** mit der **Erdnussbutter** verquirlen und mit dem **Gemüse** in der Pfanne vermengen, dabei nach Bedarf esslöffelweise etwas Wasser hinzugeben. Die **Nudeln** unterheben und auf Teller verteilen, dann den **Tofu** und die **Pilze** darauf anrichten. Mit den **Lauchzwiebeln** garnieren und servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**