MARLEY SPOON



Kokos-Udon-Nudeln mit Knusper-Tofu

mit Zucchini und Champignons

20-30min 3 Portionen

Der Tofu wird zerbröselt und lecker gewürzt im Ofen knusprig gebacken. Währenddessen bereitest du die cremige gelbe Kokosmilchsuppe mit Zucchini und Champignons zu. Frische Udon-Nudeln dazu und fertig ist dein wärmendes, überaus köstliches Mahl – das übrigens ganz nebenbei sogar vegan ist!

Was du von uns bekommst

- 250g Champignons
- 2 Zucchini
- 400g frische Udon-Nudeln [1]
- 2 Pck. Bio-Tofu [3]
- 50ml Tamari-Sojasauce [3]
- 1 Pck. Sesam [2]
- 1 Pck. gelbe Currypaste
- 200ml Kokosmilch

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf
- Küchenwaage
- Messbecher
- Sieb

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

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

Nährwertangaben pro Portion
Energie 652kcal, Fett 39.5g, Kohlenhydrate 44.0g, Eiweiß 32.0g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Pilze** ggf. säubern und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die **Zucchini** längs halbieren, dann quer in dünne Scheiben schneiden. In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen.



2. Tofu rösten

300g Tofu trocken tupfen und mit den Fingern zerbröseln. 1½EL Pflanzenöl mit der **Sojasauce** und ca. ⅓ **des Sesams** gut verrühren und mit dem **Tofu** vermengen. Den **Tofu** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen in ca. 15Min. knusprig rösten.



3. Nudeln garen

Die **Nudeln** ins kochende Wasser geben und in 2–3Min. bissfest kochen, dabei zwischendurch umrühren, um die **Nudeln** voneinander zu trennen. In ein Sieb abgießen und abgedeckt beiseitestellen. Der Topf wird weiterverwendet.



4. Zucchini anbraten

Die **Zucchini** in dem Topf mit 1½EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 2–3Min. anbraten. Dann die **½ der Currypaste** hinzugeben und ca. 1Min. unter Rühren mitbraten.



5. Suppe köcheln

Die **Zucchini** mit der **Kokosmilch** und 600ml Wasser ablöschen und die **Pilze** unterrühren. Die **Suppe** 5–7Min. sanft köcheln lassen. Mit ggf. mehr **Currypaste** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Anrichten und servieren

Die **Nudeln** auf tiefe Schalen oder Teller verteilen und mit der **Suppe** aufgießen. Mit dem **gerösteten Tofu** und dem **restlichen Sesam** garnieren und servieren.