MARLEY SPOON



Vegetarische Udon Bibimbap-Style

mit gebratenem Tofu und Spiegelei

ca. 25min 2 Portionen

Eine bunte Bowl, die rundum satt und zufrieden macht! Auf einem Bett aus Udon-Nudeln servierst du gebratene Paprika und Spinat, knusprigen Tofu und Spiegelei. Koreanische Chilipaste und geröstetes Sesamöl sind die Geschmacksgaranten aus der asiatischen Küche, die hier für unvergleichlichen Genuss sorgen.

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Bio-Tofu [4]
- 1 Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 225g Udon-Nudeln [2]
- 1 Pck. Sesam [3]
- 25ml Tamari-Sojasauce [4]
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 25g koreanische Chilipaste [2,4]
- 2 Bio-Eier [1]
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Pck. geröstetes Sesamöl [3]

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- mittelgroße Pfanne
- Sieb

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

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

Nährwertangaben pro Portion
Energie 982kcal, Fett 45.1g, Kohlenhydrate 101.3g, Eiweiß 39.9g



1. Zutaten vorbereiten

Den **Tofu** trocken tupfen und in ca. fingerbreite Streifen schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



2. Tofu braten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Eine große Pfanne stark erhitzen und den **Tofu** darin mit 1EL Pflanzenöl, dem **Sesam** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer 3–4Min. knusprig und goldbraun anbraten. Auf einem Teller beiseitestellen.



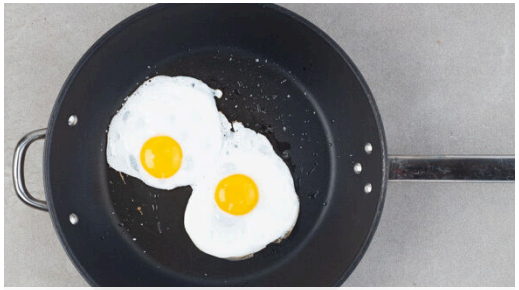
3. Gemüse braten

Die Pfanne auswischen und die **Paprika**, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** mit 1EL Pflanzenöl und 1 Prise Zucker 2–3Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Mit der **Sojasauce** ablöschen und das **Gemüse** ca. 4Min. bei mittlerer Hitze braten. Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 4–6Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



4. Gemüse fertigstellen

Den **Spinat** gründlich waschen. Die **½ der Chilipaste** mit 2–3EL Wasser verrühren und mit dem **Spinat** zum **Gemüse** in die Pfanne geben. Alles weitere 1–2Min. garen, bis der **Spinat** zusammenfällt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Eier braten

Inzwischen die **Eier** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 2–3Min. zu **Spiegeleiern** braten. Die **Eier** mit 1 Prise Salz würzen. **Tipp:** Wer möchte, dass auch das **Eigelb** fest wird, verwendet einen Deckel.



6. Lauchzwiebel schneiden

Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Die **Nudeln** auf tiefe Schalen oder Teller verteilen und den **Tofu**, das **Gemüse** und je **1 Ei** darauf anrichten. Nach Belieben mit den **Lauchzwiebeln** garnieren, mit dem **Sesamöl** beträufeln und mit der **restlichen Chilipaste** servieren.