MARLEY SPOON



Vegetarische Udon Bibimbap-Style

mit gebratenem Tofu und Spiegelei

20-30min 4 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

- 2 Pck. Bio-Tofu [4]
- 2 Paprika
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 450g Udon-Nudeln [2]
- 1 Pck. Sesam [3]
- 50ml Tamari-Sojasauce [4]
- 200g Babyspinat (ungewaschen)
- 50g koreanische Chilipaste [2,4]
- 4 Bio-Eier [1]
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Pck. geröstetes Sesamöl [3]

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- 2 große Pfannen
- 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 937kcal, Fett 41.5g, Kohlenhydrate 99.5g, Eiweiß 39.0g



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 großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Eine große Pfanne stark erhitzen und den **Tofu** darin mit 2EL Pflanzenöl, dem **Sesam** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer 3–4Min. knusprig und goldbraun anbraten. Auf einem Teller beiseitestellen.



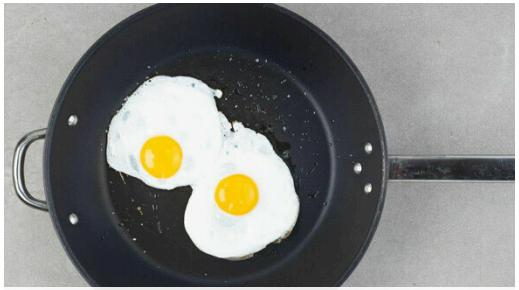
3. Gemüse braten

Die Pfanne auswischen und die **Paprika**, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** mit 2EL 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. **1 Päckchen Chilipaste** mit 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 zweiten großen Pfanne mit 2EL 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. Lauchzwiebeln schneiden

Die **Lauchzwiebeln** 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.