MARLEY SPOON



Scharfe Thai-Nudeln mit Tofu

mit Gemüse und Koriander

ca. 25min 3 Portionen

Achtung, scharf! Und vegan! Und blitzschnell auf dem Teller! Und übelst lecker! Ja, dieses Gericht kann man nicht genug loben, so gut ist es: Ein knackiger Gemüsemix, der praktischerweise schon vorgeschnippelt ist, schmurgelt in einer delikat-pikanten Mischung aus gelbem Curry, Kokosmilch, spritziger Limette und Sojasauce, bevor alles mit den leckeren Glasnudeln vermengt und mit frischem Koriander serviert wird. Mmmh!

Was du von uns bekommst

- 200g Vermicelli-Glasnudeln
- 2 Pck. Bio-Tofu [1]
- 1 Zwiebel
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Tomaten
- 1 Pck. gelbe Currypaste
- 200ml Kokosmilch
- 25ml Tamari-Sojasauce [1]
- 500g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne mit Deckel
- Wasserkocher
- Zitruspresse
- Sieb

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

Kochtipp
Um die Weiterverarbeitung zu erleichtern, ggf. die Nudeln mit einer sauberen Schere 1–2 Mal durchschneiden.

Allergene
Enthält: **Sojabohnen** (1).

Nährwertangaben pro Portion
Energie 786kcal, Fett 41.8g, Kohlenhydrate 81.9g, Eiweiß 20.5g



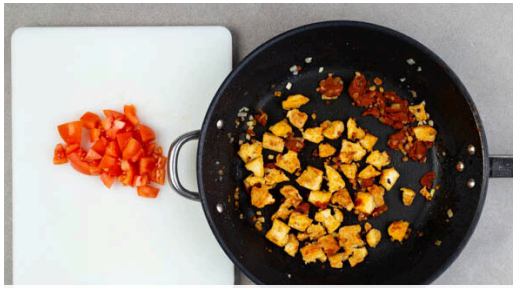
1. Tofu zerkleinern

In einem Wasserkocher ausreichend Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. **300g Tofu** in mundgerechte Stücke zerkleinern. Die **Nudeln** mit heißem Wasser bedecken und 3–5Min. gar ziehen lassen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.



2. Tofu anbraten

Den **Tofu** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1½EL Pflanzenöl und ½TL Salz bei mittlerer bis starker Hitze unter gelegentlichem Rühren in ca. 5Min. goldbraun anbraten. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und grob würfeln. Die **Limette** halbieren und auspressen.



3. Curry ansetzen

Die **Zwiebeln** mit 2TL Pflanzenöl in die Pfanne geben und ca. 2Min. mitbraten, bis sie weich und glasig sind. Die **Tomaten** in grobe Stücke schneiden. Die **½ der Currypaste oder mehr nach Geschmack** in die Pfanne rühren und bei mittlerer Hitze 1–2Min. anbraten.



4. Gemüse garen

Den **Tofu** mit der **Kokosmilch**, dem **Limettensaft** und der **Sojasauce** ablöschen und mit 1 kräftigen Prise Zucker verfeinern. Die **Tomaten** und den **Gemüsemix** mit 1 Prise Pfeffer hinzufügen und aufkochen, dann abgedeckt bei niedriger Hitze 3–5Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist. Gelegentlich umrühren.



5. Koriander schneiden

Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden.



6. Nudeln unterheben

Die **Nudeln** mit dem **Gemüse** in der Pfanne vermengen, bis sie mit der **Sauce** bedeckt und erwärmt sind. Die **Thai-Nudeln** mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und auf tiefe Teller verteilen. Mit dem **Koriander** 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**