

Vietnamesische Nudeln mit Tofu

mit Shiitakepilzen und knackigem Gemüse



20-30min



3-4 Personen

Du magst dein Abendessen gerne erfrischend und leicht? Voller Geschmack ist natürlich trotzdem erwünscht. Wie wäre es also zum Beispiel mit einem asiatischen Glasnudelsalat mit viel knackig-frischem Gemüse, gebratenen Shiitakepilzen, würzigen Tofuwürfeln, leckerem Koriander und einem feinen Sesamöl-Limetten-Dressing? Noch ein paar Erdnüsse für knusprigen Crunch? Klingt gut? Genau!

Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 2 Packungen Shiitakepilze
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Gurke
- 2 Packungen Tofuwürfel ⁶
- 200g Vermicelli-Glasnudeln
- 10g Koriander
- 1 Packung Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵
- 2 unbehandelte Limetten
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl ¹¹
- 1 Packung Sojasauce ^{1,6}
- 2 Packungen Ketjap Manis ⁶

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- 2 große Pfannen
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 716kcal, Fett 33.6g, Kohlenhydrate 78.4g, Eiweiß 24.4g



1. Gemüse und Tofu schneiden

Die **Karotten** ggf. schälen und grob reiben. Die **Pilze** in dünne Streifen schneiden. Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden. Die **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Den **Tofu** trocken tupfen.



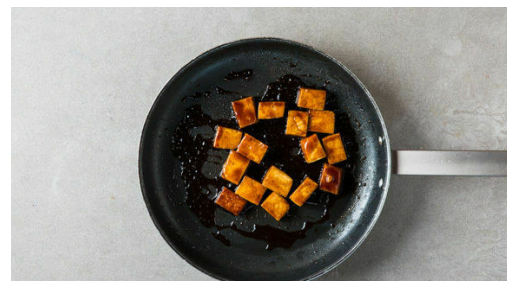
4. Nudeln garen

Sobald das Wasser kocht, den Topf vom Herd nehmen, die **Nudeln** in das heiße Wasser geben und 3-5Min. ziehen lassen, bis sie gar sind. In ein Sieb abgießen und kalt abspülen. Die abgekühlten **Nudeln** mit der **1/2 des Dressings** vermengen.



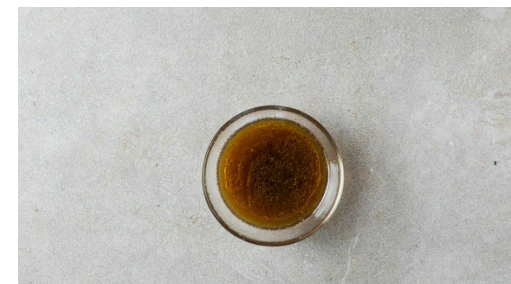
2. Garnitur vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Die **Erdnüsse** grob hacken. Die **Limettenschale** abreiben und die **Limetten** halbieren, **zwei Hälften** auspressen, die **übrigen Hälften** in Spalten schneiden.



5. Tofu braten

Die **Tofuwürfel** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 5Min. rundum knusprig-braun anbraten. Das **Ketjap Manis** und 2-3EL Wasser dazugeben und 1-2Min. mitköcheln, bis die **Sauce** sirupartig eindickt. Mit Salz und Pfeffer würzen und vom Herd nehmen.



3. Dressing anrühren

3EL (hellen) Essig mit **2EL Limettensaft**, dem **Sesamöl**, **1EL Sojasauce**, 1-2EL Pflanzenöl, 1-2EL Wasser, **1-2TL Limettenabrieb** und 1-2EL Zucker verrühren und das **Dressing** mit Salz und Pfeffer abschmecken. So lange rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.



6. Pilze braten

Die **Pilze** in einer zweiten Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. braten. Mit der **restlichen Sojasauce** und Pfeffer würzen, dann mit den **Karotten**, den **Lauchzwiebeln**, den **Gurken** und dem **Tofu** auf den **Nudeln** anrichten. Mit dem **restlichen Dressing** beträufeln und mit den **Erdnüssen**, den **Limettenspalten** und dem **Koriander** garniert servieren.