



Thai-Nudeln mit Tofu-Erdnuss-Crumble

mit Kokos-Curry-Sauce und Gemüse



20-30min



2 Personen

Gibt es das perfekte Gericht? Wahrscheinlich nicht, dazu lieben wir Experimente zu sehr, aber unsere heutige Versuchung kommt dem schon ziemlich nahe: Nudeln, Curry, Tofu, Erdnüsse, Kokosmilch, Gemüse. Sollen wir spezifizieren? Na gut: breite Nudeln, gelbe Currypaste, geröstete Erdnüsse, gebratener Tofu, cremige Kokosmilch, frische Paprika, Zwiebeln und Kaiserschoten. Ja, das klingt verdammt gut. Schmeckt auch gut! Los geht's!

Was du von uns bekommst

- 300g Somen-Nudeln ¹
- 1 Packung Kaiserschoten
- 1 rote Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵
- 1 Packung Tofuwürfel ⁶
- 1 Packung gelbe Currypaste
- 200ml Kokosmilch

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 961kcal, Fett 44.3g,
Kohlenhydrate 109.3g, Eiweiß 29.1g



1. Zutaten vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Kaiserschoten** längs halbieren. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Zitrone** in Spalten schneiden. Die **Erdnüsse** grob hacken.



4. Crumble zubereiten

1EL Pflanzenöl zum **Tofu** in die Pfanne geben und den **Tofu** weitere ca. 5Min. braten, bis der **Tofu** goldbraun und knusprig ist. Dann den **Knoblauch** und die **Erdnüsse** unterrühren, mit 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen und noch 1-2Min. braten.



2. Tofu braten

Den **Tofu** mit Küchenkrepp so gut wie möglich auspressen, dann zerbröseln und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 5Min. unter regelmäßigem Rühren anbraten, bis der **Tofu** sehr trocken erscheint.



5. Gemüse braten

Die **Kaiserschoten**, die **Paprika** und die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 1-2Min. anbraten. Die **1/2 der Currypaste oder mehr** unterrühren und ca. 1Min. mitbraten, dann mit der **Kokosmilch** und 50ml Wasser ablöschen. Das **Gemüse** noch 1Min. in der **Kokosmilch** garen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Nudeln kochen

3/4 der Nudeln in das kochende Wasser geben und 1-2Min. vorkochen, sie sollen noch nicht ganz durchgaren. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken. Tipp: Wer großen Hunger hat, kann alle **Nudeln** verwenden.



6. Nudelpfanne fertigstellen

Die **Nudeln** zum **Gemüse** in die Pfanne geben, alles gut vermengen und einige Minuten erwärmen, bis die **Nudeln** gar sind. Die Nudeln auf Teller verteilen, mit dem **Tofu-Erdnuss-Crumble** garnieren und mit den **Zitronenspalten** servieren.