



## Thai-Nudeln mit Tofu-Erdnuss-Crumble

mit Kokos-Curry-Sauce und Gemüse



20-30min



3-4 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 Currysauce, 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

- 600g Somen-Nudeln <sup>1</sup>
- 2 Packungen Kaiserschoten
- 2 rote Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Päckchen Erdnüsse, geröstet & gesalzen <sup>5</sup>
- 2 Packungen Tofuwürfel <sup>6</sup>
- 1 Packung gelbe Curtypaste
- 400ml Kokosmilch

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- großer Topf
- 2 große Pfannen
- 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 884kcal, Fett 38.6g, Kohlenhydrate 103.5g, Eiweiß 28.2g



### 1. Zutaten vorbereiten

In einem großen 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.



### 2. Tofu braten

Den **Tofu** mit Küchenkrepp so gut wie möglich auspressen, dann zerbröseln und in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 5Min. unter regelmäßigen Rühren anbraten, bis der **Tofu** sehr trocken erscheint.



### 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.



### 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.



### 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. Ca. **2/3 der Curtypaste oder mehr** unterrühren und ca. 1Min. mitbraten, dann mit der **Kokosmilch** und 100ml Wasser ablöschen. Das **Gemüse** noch 1Min. in der **Kokosmilch** garen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 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.