MARLEY SPOON



Glasnudelsalat mit Teriyaki-Tofu

mit Rotkohl und Soja-Ingwer-Dressing

20-30min 2 Portionen

Heute geht's nach Thailand! Dieser nährende Salat mit Glasnudeln ist dort in vielen Haushalten fester Bestandteil des Speiseplans. Klar, bei so leckeren, frischen Zutaten und der aromatischen Sauce – da ist der gute Geschmack vorprogrammiert! Die Thailänder nennen den Salat Yam Wun Sen, traditionell wird er mit Fleisch serviert. Aber auch vegan mit knusprigem Tofu, Karotten und Rotkohl ist er eine echte Wucht!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Bio-Tofu [4]
- 1 Stück Ingwer
- 50ml Teriyakisauce [1,4]
- 100g Vermicelli-Glasnudeln
- 1 Karotte
- 10g Koriander
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Peperoni
- 25ml Tamari-Sojasauce [4]
- 1 Pck. Sriracha-Sauce
- 1 Pck. Sesam [3]
- 35g Erdnüsse, geröstet & gesalzen [2]
- 1 Stück Rotkohl

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene
Enthält: **Gluten** (1), **Erdnüsse** (2), **Sesamsamen** (3), **Sojabohnen** (4).

Kann Spuren enthalten von: Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 729kcal, Fett 37.0g, Kohlenhydrate 69.3g, Eiweiß 25.5g



1. Tofu vorbereiten

Den **Tofu** trocken tupfen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Die **Teriyakisauce** mit dem **Ingwer** und dem **Tofu** vermengen und den **Tofu** in der **Würzsauce** ziehen lassen.



2. Gemüse schneiden

In einem kleinen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** aufkochen. Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Die **Peperoni** längs halbieren und fein würfeln. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen.



3. Nudeln garen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben, den Topf vom Herd nehmen und die **Nudeln** 3–5Min. gar ziehen lassen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. **Tipp:** Um die Weiterverarbeitung zu erleichtern, ggf. die **Nudeln** mit einer sauberen Schere 1–2 Mal durchschneiden.



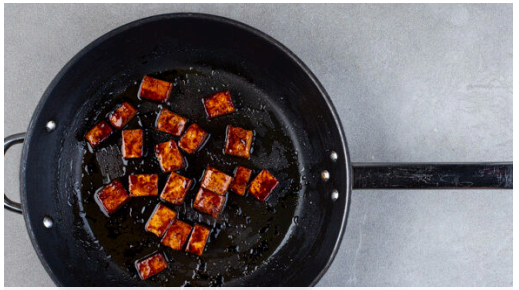
4. Dressing zubereiten

Die **Sojasauce** mit der **Sriracha-Sauce**, dem **Sesam**, 1EL Pflanzenöl und 1EL hellem Essig verrühren. Die **Erdnüsse** fein hacken.



5. Salat mischen

Den **Rotkohl** in feine Streifen schneiden und mit den **Nudeln**, den **Karotten**, den **Lauchzwiebelringen**, den **Erdnüssen**, der **½ des Korianders**, dem **Dressing** und der **Peperoni nach Geschmack** vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Tofu braten

Den **Tofu mit möglichst wenig Würzsauce** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3–5Min. goldbraun anbraten. Dann die **restliche Würzsauce** dazugeben, kurz erwärmen und den **Tofu** gut in der **Sauce** wenden. Den **Glasnudelsalat** auf Teller verteilen, den **Tofu** darauf anrichten und mit dem **restlichen Koriander** garniert 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**