MARLEY SPOON



Knuspriger Tofu mit „betrunkenen Nudeln“

mit Pak Choi und Thai-Basilikum

ca. 20min 2 Portionen

Nein, wir füllen unsere Udon-Nudeln heute nicht mit dubiosen Getränken ab! Trunken sind sie höchstens vor Wonne über ihr außerordentlich aromatisches Ambiente, das sich mit Limette, Chili und süßlich-klebriger Sojasauce wirklich gut aushalten lässt. Auch wenn man seinen Platz mit Pak Choi und knusprigen Tofuwürfeln teilen muss – geteilte Freude ist doch die schönste Freude!

Was du von uns bekommst

- 225g Udon-Nudeln [1]
- 1 Zwiebel
- 1 Paprika
- 1 Pck. Bio-Tofu [2]
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Thai-Chilischote
- 1 unbehandelte Limette
- 25ml Tamari-Sojasauce [2]
- 50ml Ketjap Manis [2]
- 1 Pak Choi
- 10g Basilikum

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Weizenmehl [1]
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne oder Wok
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Kochtipp
Nach Belieben mehr Chilischote verwenden oder für weniger Schärfe die Kerne entfernen.

Allergene
Enthält: **Gluten** (1), **Sojabohnen** (2).

Kann Spuren enthalten von: Eier

Nährwertangaben pro Portion
Energie 961kcal, Fett 35.5g, Kohlenhydrate 120.9g, Eiweiß 40.1g



1. Gemüse braten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in ca. 1cm breite Spalten schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebeln** und die **Paprika** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 5–7Min. weich braten.



2. Nudeln garen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 4–6Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



3. Tofu braten

Den **Tofu** trocken tupfen, in ca. 2cm große Würfel schneiden und mit 1EL Mehl sowie ½TL Salz vermengen. Die **Tofuwürfel** in einer zweiten großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze rundum in 5–7Min. goldbraun braten. **Tipp:** Nur wenig umrühren, damit der **Tofu** schön knusprig wird.



4. Sauce zubereiten

Den **Knoblauch** schälen und fein reiben. Die **Chilischote** halbieren und **eine Hälfte** in feine Streifen schneiden. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und **eine Hälfte** auspressen. Die **Sojasauce** gründlich mit dem **Ketjap Manis**, der **Limettenschale** und dem **-saft** sowie ½TL Zucker verrühren. Den **Knoblauch** und die **Chilischote** einrühren.



5. Zutaten vorbereiten

Den **Pak Choi** in ca. 2cm breite Streifen schneiden. Die **Thai-Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen.



6. Nudeln vermengen

Den **Pak Choi**, ca. ⅔ **des Thai-Basilikums** und die **Sauce** in die Pfanne zu dem **Gemüse** geben und 1–2Min. mitbraten. Die **Nudeln** hinzufügen und alles gut vermengen. Ggf. löffelweise Wasser zugeben, falls die **Sauce** zu dickflüssig ist. Den **Tofu** ebenfalls unterheben, dann die **betrunkenen Nudeln** auf Teller verteilen und mit dem **restlichen Thai-Basilikum** 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**