MARLEY SPOON



Erdnussnudeln mit Tofu

und bunter Paprika

ca. 25min 4 Portionen

Diese Nudeln sind gleich doppelt lecker, denn sie enthalten nicht nur eine, sondern zwei Ladungen Nuss: Erdnussbutter in der cremigen Sauce und frisch gehackte Erdnüsse als knackiges Topping obendrauf. Nennen wir es doch einfach beim Namen: Dieses Gericht ist ein wahr gewordener Traum für alle Erdnussfans unter uns. Aber auch für alle, die Tofu und bunte Paprika mögen, denn die sind nämlich auch mit dabei. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 450g Udon-Nudeln [1]
- 2 Paprika
- 2 Paprika
- 2 Pck. Bio-Tofu [3]
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Pck. Erdnussbutter [2]
- 50ml Tamari-Sojasauce [3]
- 70g Erdnüsse, geröstet & gesalzen [2]

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb

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

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

Kann Spuren enthalten von: Eier, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 896kcal, Fett 35.5g, Kohlenhydrate 100.5g, Eiweiß 40.1g



1. Nudeln kochen

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 4–6Min. bissfest kochen. **200ml Nudelwasser** abschöpfen, dann die **Nudeln** in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



2. Paprika & Tofu schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Den **Tofu** mit etwas Küchenkrepp leicht auspressen und in ca. 1cm große Würfel schneiden.



3. Tofu & Sauce zubereiten

Den **Tofu** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze in 5–6Min. leicht goldbraun braten. Den **Knoblauch** schälen, fein reiben und mit der **Erdnussbutter**, der **Sojasauce**, 4EL Wasser und 1 Prise Zucker verrühren.



4. Paprika anbraten

Die **Paprika** zum **Tofu** in die Pfanne geben und weitere 2–3Min. braten, bis sie etwas weicher wird. (Siehe auch Schritt 6.) Die **Erdnusssauce** und **150ml Nudelwasser** unterrühren und 2–3Min. köcheln lassen. Die **Erdnüsse** grob hacken.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Nudeln** in die Pfanne geben und unterheben, ggf. mehr **Nudelwasser** zugeben. Mit Salz, Pfeffer und 2TL Essig abschmecken. Die **Nudelpfanne** mit den gehackten **Erdnüssen** bestreut servieren.



6. Wählerische Reste

Falls im Kühlschrank noch eine halbe Zwiebel auf ihren Einsatz wartet, kannst du sie in dünne Spalten schneiden und zusammen mit der Paprika anbraten. Normalerweise geht das auch mit Karotten oder Brokkoli, aber dafür ist die Garzeit in diesem Rezept nicht lang genug.

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**