



Pikante Thai-Nudelpfanne mit Tofu

mit Kokosmilch und Erdnüssen



20-30min



2 Personen

Für dieses schnelle Gericht wird der Tofu bei starker Hitze knusprig angebraten und mit gehackten Erdnüssen und Knoblauch vereint. Dergestalt krönt er dann eine kokoscremige Curry-Nudelpfanne mit knackigen grünen Bohnen und Paprika. Einfach, schnell, megalecker - und vegan!

Was du von uns bekommst

- 250g breite Mie-Nudeln¹
- 1 Packung Tofuwürfel⁶
- 1 Packung grüne Bohnen
- 1 rote Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Erdnüsse, geröstet & gesalzen⁵
- 1 Packung gelbe Curtypaste
- 150ml Kokosmilch

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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 1031kcal, Fett 51.2g, Kohlenhydrate 107.3g, Eiweiß 39.9g



1. Tofu braten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Mit etwas Küchenkrepp so viel Flüssigkeit wie möglich aus dem **Tofu** pressen, den **Tofu** anschließend mit den Fingern grob zerkrümeln und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 5Min. braten.



4. Tofu verfeinern

Nachdem der **Tofu** ca. 5Min. gebraten wurde, nochmals 1EL Pflanzenöl in die Pfanne geben und den **Tofu** weitere ca. 5Min. braten, bis er knusprig und goldbraun ist. Den **Knoblauch** und die **Erdnüsse** zum **Tofu** in die Pfanne geben, gut unterrühren und 1-2Min. mitbraten, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Zutaten vorbereiten

Die Enden der **Bohnen** abschneiden und die **Bohnen** in 2-3cm lange Stücke schneiden. 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.



5. Gemüse braten

Die **Bohnen** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 4-5Min. anbraten. Die **Paprika** und die **Zwiebeln** dazugeben und ca. 1Min. mitbraten. Die **1/2 der Curtypaste oder mehr nach Geschmack** unterrühren, dann mit der **Kokosmilch** und 100ml Wasser ablöschen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und noch ca. 1Min. köcheln lassen. Die **Nudeln** untermengen.



3. Nudeln vorkochen

3/4 der Nudeln in das kochende Wasser geben und 2-3Min. vorkochen, die **Nudeln** sollen noch **nicht** gar sein. **Tipp:** Wer großen Hunger hat, kann auch alle **Nudeln** verwenden. In ein Sieb abgießen und warm halten.



6. Fertigstellen & servieren

Die **Nudelpfanne** noch 1-2Min. garen, bis die **Sauce** etwas eingedickt ist und die **Nudeln** gar sind, ggf. etwas Wasser dazugeben. Dann mit dem **Erdnuss-Tofu** garniert servieren und die **Zitronenspalten** dazu reichen.