



## Pikante Thai-Nudelpfanne mit Tofu

mit Kokosmilch und Erdnüssen



20-30min



3-4 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

- 500g breite Mie-Nudeln <sup>1</sup>
- 2 Packungen Tofuwürfel <sup>6</sup>
- 1 Packung grüne Bohnen
- 2 rote Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Päckchen Erdnüsse, geröstet & gesalzen <sup>5</sup>
- 1 Packung gelbe Currypaste
- 300ml Kokosmilch

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- großer 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 909kcal, Fett 45.1g, Kohlenhydrate 92.9g, Eiweiß 35.6g



### 1. Tofu braten

In einem großen 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 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 5Min. anbraten.



### 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. Ca. **2/3 der Currypaste oder mehr nach Geschmack** unterrühren, dann mit der **Kokosmilch** und 150ml 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.