



Sesam-Tofu auf Glasnudeln

mit Babymais und Pak Choi



ca. 25min



2 Personen

Dieses fröhlich-bunte Glasnudelgericht ist nicht nur ein echter Hingucker, sondern auch echt gesund! Erst mal strotzt es nur so vor Protein, sowohl Tofu als auch die Misopaste in der würzigen Sauce sind erstklassige Lieferanten. Chili heizt dem Körper richtig schön ein, und Mais, Pak Choi, Tomate und Sesam liefern alles, was man noch so braucht - und noch dazu ganz viel Geschmack!

Was du von uns bekommst

- 1 Pak Choi
- 1 Packung Babymaiskolben
- 1 Tomate
- 1 rote Thai-Chilischote
- 1 Packung Tofuwürfel ⁶
- 25g Misopaste ^{1,6}
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 1 Päckchen schwarzer Sesam ¹¹
- 1 Päckchen Knoblauchflocken
- 100g Vermicelli-Glasnudeln

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Honig
- 1-2EL Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne
- mittelgroße Pfanne
- Wasserkocher
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 555kcal, Fett 21.8g, Kohlenhydrate 76.5g, Eiweiß 14.8g



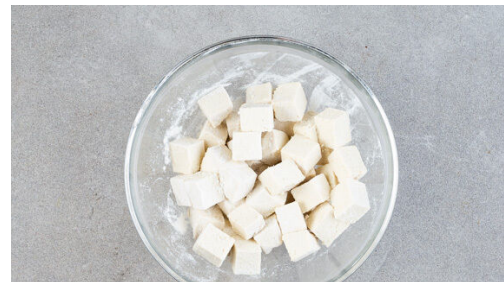
1. Gemüse schneiden

Den **Pak Choi** in breite Streifen schneiden. Den **Mais** der Länge nach halbieren. Die **Tomate** in Spalten schneiden. Die **Chilischote** in feine Ringe schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen.



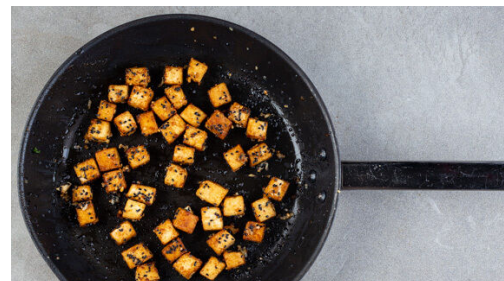
4. Gemüse anbraten

Den **Mais** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anbraten. Den **Pak Choi** und die **1/2 der Chiliringe oder mehr nach Geschmack** hinzugeben und ca. 3Min. mitbraten. Die **Würzsauce** unterrühren und 3-4Min. sanft einköcheln lassen. Mit Salz abschmecken.



2. Tofu vorbereiten

Die **Tofuwürfel** trocken tupfen und mit 1EL Mehl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen.



5. Tofu braten

Den **Tofu** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 4-5Min. goldbraun anbraten. Die **restliche Sojasauce**, den **Sesam** und die **Knoblauchflocken** unterrühren. Die Pfanne vom Herd nehmen.



3. Würzsauce anrühren

Die **Misopaste** mit 50ml Wasser, 2EL Honig, der **1/2 der Sojasauce** und 1TL Mehl verrühren. In einem Wasserkocher ca. 1L Wasser zum Kochen bringen.



6. Nudeln garen

Nebenher die **Nudeln** in einem Topf oder einer hitzebeständigen Schüssel mit dem heißen Wasser bedecken und 3-5Min. ziehen lassen. In ein Sieb abgießen, gut abtropfen lassen und unter das **Gemüse** mengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Glasnudel-Gemüse-Pfanne** mit dem **Tofu** und den **Tomaten** anrichten und servieren.