



## Sesam-Tofu auf Glasnudeln

mit Babymais und Pak Choi



ca. 25min



3-4 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

- 2 Pak Choi
- 1 Packung Babymaiskolben
- 2 Tomaten
- 1 rote Thai-Chilischote
- 2 Packungen Tofuwürfel <sup>6</sup>
- 50g Misopaste <sup>1,6</sup>
- 50ml Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 1 Päckchen schwarzer Sesam <sup>11</sup>
- 1 Päckchen Knoblauchflocken
- 200g Vermicelli-Glasnudeln

## Was du zu Hause benötigst

- 4EL Honig
- ca. 3EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- 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 505kcal, Fett 17.9g, Kohlenhydrate 74.3g, Eiweiß 13.6g



### 1. Gemüse schneiden

Den **Pak Choi** in breite Streifen schneiden. Den **Mais** der Länge nach halbieren. Die **Tomaten** 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 2EL Mehl und 1/2TL Salz vermengen.



### 5. Tofu braten

Den **Tofu** in einer zweiten Pfanne mit 3-4EL 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 75ml Wasser, 4EL Honig, der **1/2 der Sojasauce** und 2TL Mehl verrühren. In einem Wasserkocher ca. 1,5L 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.