



Tofuwürfel pikant & süß auf Soba-Nudeln mit Kaiserschoten und Gurke

🕒 20-30min 🍴 3-4 Personen

Die kleinen Tofuwürfel mit ihrer leicht klebrigen, pikant-süßen Würze sind einfach unwiderstehlich köstlich. Sie sind die perfekte Ergänzung zur schnell zubereiteten Nudelpfanne mit knackig-frischen Kaiserschoten, Gurke, Ingwer und Sesam. Lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- 300g Kaiserschoten
- 1 Gurke
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Packungen Tofuwürfel ⁶
- 300g Soba-Nudeln ¹
- 2 Päckchen Ahornsirup
- 50ml Sambal Oelek
- 2 Stücke Ingwer
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 1 Päckchen schwarzer Sesam ¹¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- 5g Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- 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 16.5g, Kohlenhydrate 80.6g, Eiweiß 20.7g



1. Zutaten vorbereiten

Die **Kaiserschoten** in der Mitte einmal durchschneiden. Die **Gurke** längs vierteln und in kleine Stücke schneiden. Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden, dabei den **grünen** und den **weißen Teil** voneinander trennen. Die **Tofuwürfel** trocken tupfen.



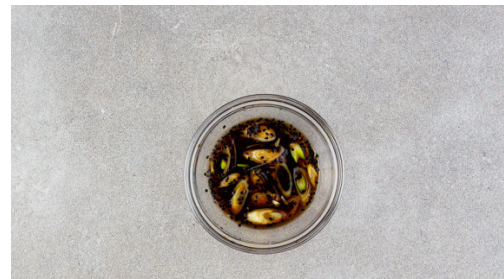
4. Tofu würzen

Den **Ahornsirup** und das **Sambal Oelek** **nach Geschmack** zum **Tofu** in die Pfanne geben und 1/2-1Min. unterrühren, bis der **Tofu** leicht klebrig überzogen ist. **Tipp:** Das **Sambal Oelek** ist scharf, daher besser erst wenig verwenden und ggf. nachwürzen.



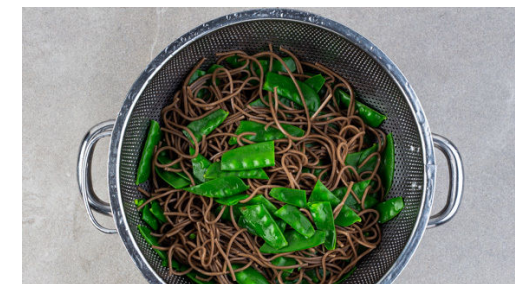
2. Tofu anbraten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Tofuwürfel** in einer großen Pfanne mit 2-3EL Pflanzenöl und 1-2 Prisen Salz bei starker Hitze 8-10Min. von allen Seiten goldbraun anbraten.



5. Dressing zubereiten

Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Die **Sojasauce** mit 2EL (hellem) Essig, 1TL Zucker, den **weißen Lauchzwiebeln**, dem **Ingwer** und der **1/2 des Sesams** zu einem **Dressing** verrühren.



3. Nudeln kochen

Sobald das Wasser kocht, die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. Dann die **Kaiserschoten** dazugeben und 2Min. mitkochen. Alles in ein Sieb abgießen und gut mit kaltem Wasser abspülen.



6. Nudeln fertigstellen

Die **Nudeln** und die **Kaiserschoten** vorsichtig mit den **Gurken** und dem **Dressing** vermengen und auf Teller verteilen. Den **Tofu** darauf anrichten, nach Belieben mit den **grünen Lauchzwiebeln** und dem **restlichen Sesam** garnieren und servieren.