



Vietnamesischer Nudelsalat

mit Hoisin-Tofu und knackigem Gemüse



ca. 20min



2 Personen

Wenn die Temperaturen draußen etwas höher sind, darf es zum Abendessen gerne was sein, das erfrischend und leicht ist – voller Geschmack ist natürlich trotzdem erwünscht. Wie wäre es also zum Beispiel mit einem asiatischen Glasnudelsalat mit viel knackig-frischem Gemüse, würzigen Hoisin-Tofuwürfeln, leckeren Kräutern und einem feinen Sesamöl-Limetten-Dressing? Noch ein paar Erdnüsse für knusprigen Crunch? Klingt gut? Genau!

- 1 Karotte
- 1 Bund Radieschen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Minigurke
- 1 Packung Tofu ⁶
- 100g Vermicelli-Glasnudeln
- 15g Thai-Basilikum, Koriander & Minze
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵
- 1 unbehandelte Limette
- 50ml Reisessig
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl

11

- 50ml Hoisinsauce ^{1,6,11}

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Energie 571kcal, Fett 22.9g,
Kohlenhydrate 78.0g, Eiweiß 12.9g



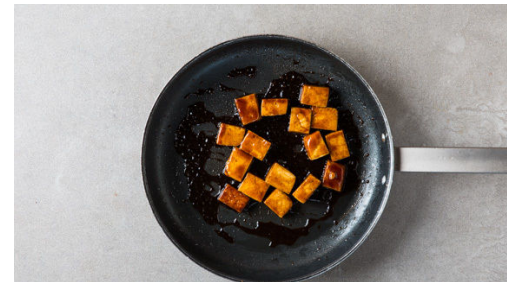
Die **Karotte** ggf. schälen und grob reiben.
Die **Radieschen** in dünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Die **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Den **Tofu** mit Küchenkrepp trocken tupfen.



Sobald das Wasser kocht, den Topf vom Herd nehmen, die **Nudeln** in das heiße Wasser geben und 3-5Min. ziehen lassen, bis sie gar sind. In ein Sieb abgießen und kalt abspülen. Die abgekühlten **Nudeln** mit der **1/2 des Dressings** vermengen.



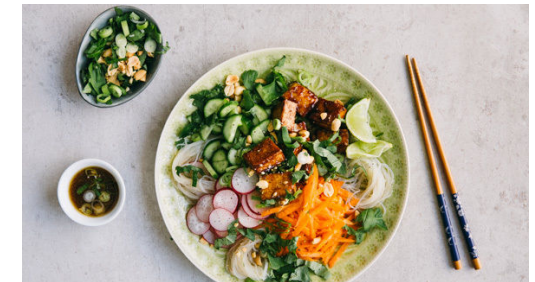
In einem mittelgroßen Topf ausreichend Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Das **Basilikum** und den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Die **Erdnüsse** grob hacken. Die **Limettenschale** abreiben und die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



Die **Tofuwürfel** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 5Min. rundum knusprig-braun anbraten. Die **Hoisinsauce** und 2-3EL Wasser dazugeben und 1-2Min. mitköcheln, bis die **Sauce** sirupartig eindickt. Mit Salz und Pfeffer würzen und vom Herd nehmen.



Den **Reisessig** mit dem **Sesamöl**, **1 EL Limettensaft**, **1 EL Pflanzenöl**, **1-2 EL Wasser**, **1 TL Limettenabrieb** und **1-2 EL Zucker** verrühren und das **Dressing** mit Salz und Pfeffer abschmecken. So lange rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.



Die **Nudeln** auf Teller verteilen und die **Karotten**, die **Radieschen**, die **Lauchzwiebeln**, die **Gurkenscheiben** und die **Tofuwürfel** darauf anrichten. Mit dem **restlichen Dressing** beträufeln und mit den **Erdnüssen**, den **Limettenspalten** und den **Kräutern** garniert servieren.