



## 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!

## Was du von uns bekommst

- 1 Karotte
- 1 Bund Radieschen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Minigurke
- 1 Packung Tofu <sup>6</sup>
- 100g Vermicelli-Glasnudeln
- 15g Thai-Basilikum, Koriander & Minze
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen <sup>5</sup>
- 1 unbehandelte Limette
- 50ml Reisessig
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl <sup>11</sup>
- 50ml Hoisinsauce <sup>1,6,11</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

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

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

## Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

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



### 1. Gemüse und Tofu schneiden

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.



### 2. Kräuter schneiden

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.



### 3. Dressing anrühren

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



### 4. Nudeln garen

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.



### 5. Tofu braten

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.



### 6. Anrichten und servieren

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.