



Vietnamesische Glasnudeln mit Tofu

und grünen Bohnen



ca. 25min



3-4 Personen

Heute zauberst du im Nu einen asiatischen Glasnudelsalat mit würzigen Tofustreifen und knackigen grünen Bohnen. Frische Kräuter und Gurke, geröstete Erdnüsse und ein aromenstarkes Dressing aus Soja- und Sweet-Chili-Sauce mit Knoblauch und Limette ergänzen das lecker-leichte Mahl. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 500g grüne Bohnen
- 200g Vermicelli-Glasnudeln
- 2 Gurken
- 15g Thai-Basilikum, Koriander & Minze
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Knoblauchzehen
- 100ml Sojasauce 1,6
- 100ml Sweet-Chili-Sauce
- 2 Packungen Tofu in Scheiben⁶
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen⁵

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

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), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 536kcal, Fett 17.4g, Kohlenhydrate 80.6g, Eiweiß 15.9g



1. Gemüse vorbereiten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Bohnen** und die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die Enden der **grünen Bohnen** entfernen und die **Bohnen** in 2-3cm lange Stücke schneiden. Die **Gurken** längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Kräuter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden.



4. Bohnen und Nudeln garen

Die **Bohnen** in das kochende Wasser geben und ca. 5Min. kochen lassen. Dann die **Nudeln** dazugeben und 1-2Min. bei niedriger Hitze mitkochen, bis die **Bohnen** und die **Nudeln** gar sind. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



2. Dressing vorbereiten

Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limetten** in Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



3. Dressing anrühren

Die **Sojasauce** mit **2-3TL Limettenabrieb**, dem **Knoblauch** und der **Sweet-Chili-Sauce** zu einem **Dressing** verrühren.



5. Tofu braten

Den **Tofu** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, dann in ca. 1cm dünne und 2-3cm lange Streifen schneiden. In einer großen Pfanne mit 3EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. kross anbraten. Mit ca. **1/3 des Dressings** ablöschen, gut verrühren und noch 1-2Min. bei mittlerer Hitze weiter braten.



6. Salat fertigstellen

Die **Nudeln**, die **Bohnen** und die **Gurken** mit dem **restlichen Dressing** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Salat** mit dem **Tofu** anrichten, mit den **Erdnüssen**, den **Kräutern** und den **Limettenspalten** garnieren und servieren.