



Sobanudel-Gemüse-Pfanne mit Tofu

mit würziger Bohnensauce und Erdnüssen



ca. 20min



2 Personen

Es gibt Gerichte, die sind so lecker und dabei so schnell zubereitet, dass man es kaum glauben mag! Zu knusprig gebratenem Tofu und knackigem Gemüse passen perfekt die feinen Sobanudeln mit ihrer würzigen Sauce. Mit Schwarzer Bohnen- und Sojasauce steckt sie voll köstlicher Aromen. Geröstete Erdnüsse steuern eine Extraportion Crunch bei. Lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Tofu in Scheiben ⁶
- 100g grüne Bohnen
- 2 rote Paprika
- 1 Lauchzwiebel
- 300g Sobanudeln ¹
- 1 Knoblauchzehe
- 50ml Schwarze Bohnensauce ^{1,6}
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵

Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne mit Deckel
- 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.

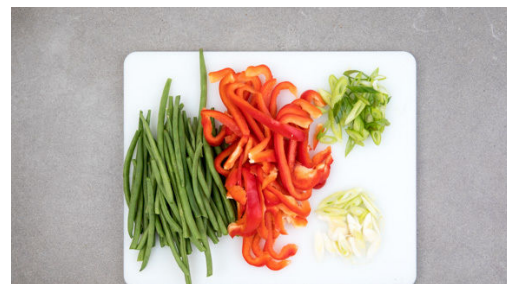
Nährwertangaben pro Portion

Energie 679kcal, Fett 15.8g, Kohlenhydrate 103.3g, Eiweiß 27.4g



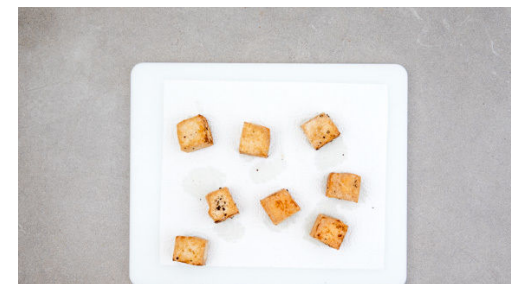
1. Tofu pressen

Den **Tofu** etwas abtropfen lassen, in ein sauberes Küchentuch wickeln und mit einer schweren Pfanne beschweren, um möglichst viel Flüssigkeit auszupressen.



2. Gemüse schneiden

Die Enden der **Bohnen** abschneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden, dabei die **grünen** und **weißen Lauchzwiebelringe** trennen.



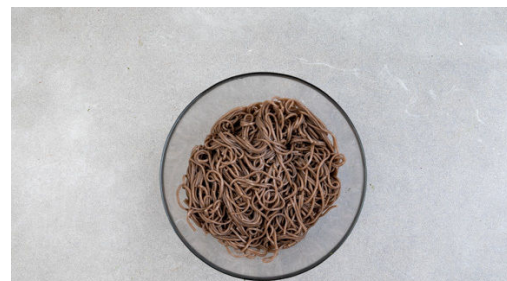
3. Tofu braten

Den **Tofu** in ca. 2cm große Stücke schneiden und mit 1 EL Mehl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. In einer großen Pfanne mit 1 EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. anbraten, dann wenden und weitere 3-4Min. knusprig anbraten. Auf einem Teller beiseitestellen, die Pfanne aufbewahren. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen.



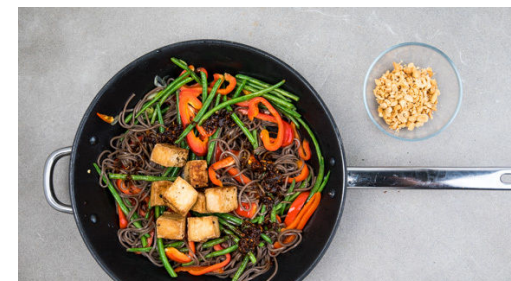
4. Gemüse braten

Die **Bohnen**, die **Paprika** und die **weißen Lauchzwiebelringe** mit einem Spritzer Wasser in der Pfanne 2-3Min. anbraten, dann abgedeckt 4-5Min. garen. In der Zwischenzeit den **Knoblauch** schälen, fein reiben oder würfeln und mit der **Bohnersauce**, der **1/2 der Sojasauce** und 2-3EL (hellm) Essig zu einer **Würzsauce** verrühren.



5. Nudeln kochen

2/3 der Nudeln in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. **Tipp:** Wer großen Hunger hat, kann auch mehr **Nudeln** verwenden. Mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen, dann in ein Sieb abgießen und die **Nudeln** sehr gründlich **mit kaltem Wasser abspülen** und abtropfen lassen.



6. Nudelpfanne fertigstellen

Die **Nudeln** und die **Würzsauce** zum **Gemüse** in die Pfanne geben und alles gut vermengen. Noch 1-2Min. braten, dabei ggf. etwas **Kochwasser** dazugeben, falls die **Sauce** zu dickflüssig ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die **Tofustücke** unterheben. Die **Nudelpfanne** mit den **restlichen Lauchzwiebeln** und den **Erdnüssen** garnieren und servieren.