



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!

- 1 Packung Tofu in Scheiben ⁶
- 1 rote Paprika
- 1 Lauchzwiebel
- 300g Sobanudeln ¹
- 200g geschnittene grüne Bohnen
- 1 Knoblauchzehe
- 50ml Schwarze Bohnensauce ^{1,6}
- 20ml Sojasauce ^{1,6}
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵

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

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne mit Deckel
- Küchenreibe
- Sieb

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

Energie 706kcal, Fett 20.1g,
Kohlenhydrate 97.8g, Eiweiß 28.3g



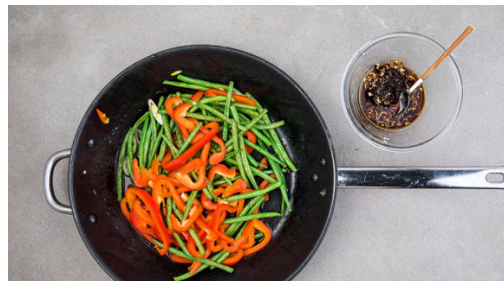
Den **Tofu** etwas abtropfen lassen, in ein sauberes Küchentuch wickeln und mit einer schweren Pfanne beschweren, um möglichst viel Flüssigkeit auszupressen.



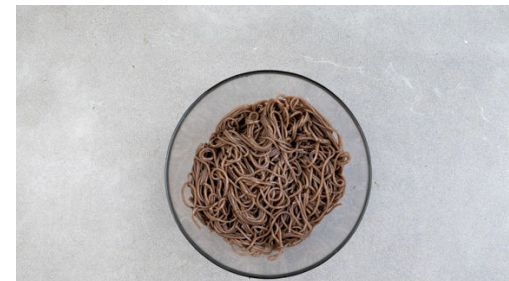
Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden, dabei die **grünen** und **weißen Lauchzwiebelringe** trennen.



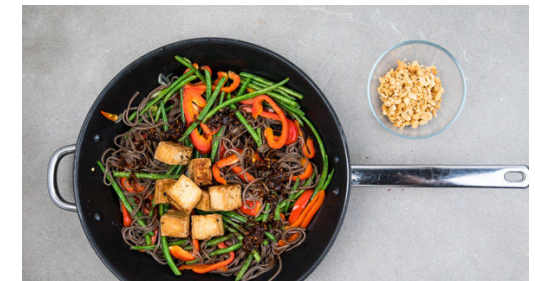
Den **Tofu** in ca. 2cm große Stücke schneiden und mit 1EL Mehl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. In einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. anbraten, dann wenden und weitere 3-4Min. knusprig anbraten. Auf einem Teller beiseitestellen, die Pfanne aufbewahren. In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



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 **Bohnensauce**, der **Sojasauce** und 2-3EL hellem Essig zu einer **Würzsauce** verrühren.



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



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.