



Vietnamesische Glasnudeln mit Tofu

und grünen Bohnen



ca. 25min



2 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!

Wat je van ons krijgt

- 250g sperziebonen
- 100g glasnoedels
- 1 komkommer
- 10g verse kruidenmix: koriander en munt
- 1 onbehandelde limoen
- 1 teen knoflook
- 50ml sojasaus ^{1,6}
- 50ml zoete chilisaus
- 1 blok biologische tofu ⁶
- 25g gezouten pinda's ⁵

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- 30ml plantaardige olie

Kookgerei

- grote kookpan
- grote koekenpan
- keukenrasp
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), pinda's (5), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 650kcal, vet 28.1g, koolhydraten 77.0g, eiwit 20.9g



1. Gemüse vorbereiten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Bohnen** und die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die Enden der **Bohnen** abschneiden und die **Bohnen** in 2-3cm lange Stücke schneiden. Die **Gurke** 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 **Limette** in Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



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 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. kross anbraten. Mit ca. $\frac{1}{3}$ des **Dressings** ablöschen, gut verrühren und noch 1-2Min. bei mittlerer Hitze weiter braten.



3. Dressing anrühren

Die **Sojasauce** mit 1-2TL **Limettenschale**, dem **Knoblauch** und der **Sweet-Chili-Sauce** zu einem **Dressing** verrühren.



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.