



Tofu mit koreanischer Chilipaste

auf Udon-Nudeln mit Cashew-Spinat-Pesto



ca. 25min



2 personen

Wie peppt man gebratene Nudeln auf, willst du wissen? Easy-peasy: Man nehme leckeren Tofu, mariniere diesen in koreanischer Chilipaste und frittiere ihn knusprig. Zudem bietet es sich an, beim Anmachen der Nudeln kreativ zu werden. Zum Beispiel kann man ein aromatisches Pesto aus Koriander, Spinat, Misopaste und Cashewnüssen unterheben und einfach mal schauen, was passiert. Genuss-Garantie!

Wat je van ons krijgt

- 150g babyspinazie
- 1 teen knoflook
- 10g verse koriander
- 25g gezouten cashewnoten ^{5,15}
- 25g misopasta ^{1,6}
- 300g udonnoedels ¹
- 1 blok biologische tofu ⁶
- 25g Koreaanse chilipasta ^{1,6}
- 1 wortel
- 25ml sojasaus ^{1,6}

Wat je thuis nodig hebt

- 3el bloem ¹
- peper en zout
- 60ml plantaardige olie
- 40ml azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- kleine koekenpan
- staafmixer met beker
- 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), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

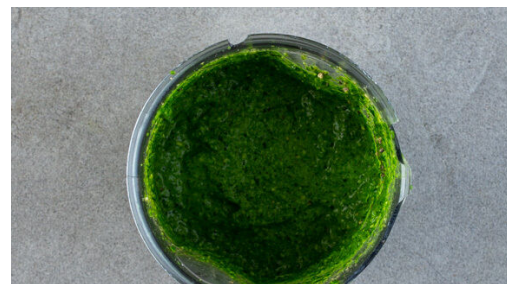
Voedingswaarde per portie

calorieën 906kcal, vet 44.9g, koolhydraten 88.0g, eiwit 31.0g



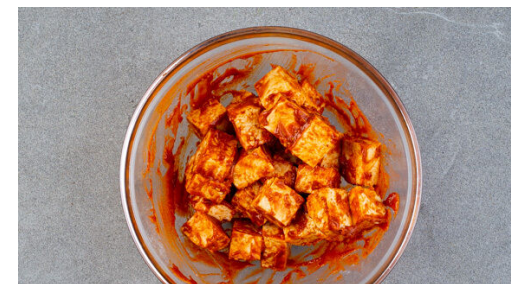
1. Pesto voorbereiden

Den **Spinat** grob hacken. Den **Knoblauch** schälen. Ca. **¼ der Korianderblättern** abpufen und für die **Garnitur** beiseitelegen.



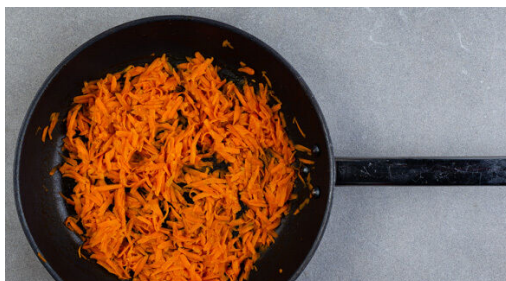
2. Pesto zubereiten

Den **übrigen Koriander** und die **Korianderstängel**, den **Spinat**, den **Knoblauch** und die **Cashews** mit 1EL Pflanzenöl, 2EL hellem Essig und der **Misopaste** in einem hohen Gefäß pürieren. Nach Bedarf etwas Wasser hinzufügen.



3. Tofu voorbereiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **½ der Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Tofu** in 1-2cm große Würfel schneiden. Die **½ der Chilipaste** mit 3EL Mehl und 3EL Wasser gut verrühren und die **Tofuwürfel** vorsichtig untermengen.



4. Karotten braten

Die **Karotte** ggf. schälen und grob reiben. In einer kleinen Pfanne 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Die **Karottenraspel**, die **½ der Sojasauce**, 2TL hellen Essig und ½TL Zucker in die Pfanne geben und 3-4Min. braten, bis die **Karotten** weich werden.



5. Tofu braten

In einer mittelgroßen Pfanne 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Den **Tofu** in das heiße Öl geben und 4-6Min. rundum knusprig-braun anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen und den **Tofu** mit 1 Prise Salz würzen. Nebenher die **½ der Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 5-6Min. bissfest kochen.



6. Nudeln fertigstellen

Die **Nudeln** in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken. Dann zurück in den Topf geben, das **Pesto** untermengen und 1-2Min. bei mittlerer Hitze erwärmen, bis das **Pesto** heiß ist. Die **Nudeln** mit den **Karotten** und dem **Tofu** anrichten, mit den **Korianderblättern** garnieren und servieren.