

DINNERLY



Erdnussnudeln mit Tofu und bunter Paprika



ca. 25min



2 personen

Diese Nudeln sind gleich doppelt lecker, denn sie enthalten nicht nur eine, sondern zwei Ladungen Nuss: Erdnussbutter in der cremigen Sauce und frisch gehackte Erdnüsse als knackiges Topping obendrauf. Nennen wir es doch einfach beim Namen: Dieses Gericht ist ein wahr gewordener Traum für alle Erdnussfans unter uns. Aber auch für alle, die Tofu und bunte Paprika mögen, denn die sind nämlich auch mit dabei. Guten Appetit!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 300g udonnoedels¹
- 1 paprika
- 1 paprika
- 1 blok biologische tofu⁶
- 1 zakje pinda's⁵
- 25ml sojasaus^{1,6}
- 25g gezouten pinda's⁵

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- teen knoflook
- peper en zout
- suiker
- 15ml plantaardige olie
- 5ml azijn

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- maatbeker
- 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 710kcal, vet 30.2g, koolhydraten 71.8g, eiwit 31.9g



1. Nudeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die $\frac{1}{2}$ der **Nudeln** zum Kochen bringen. Die $\frac{1}{2}$ der **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 4–6Min. bissfest kochen. **100ml Nudelwasser** abschöpfen, dann die **Nudeln** in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken. **Tipp:** Wer großen Hunger hat, kann auch mehr **Nudeln** verwenden.



4. Paprika anbraten

Die **Paprika** zum **Tofu** in die Pfanne geben und weitere 2–3Min. braten, bis sie etwas weicher wird. (Siehe auch Schritt 6.) Die **Erdnussauce** und **75ml Nudelwasser** unterrühren und 2–3Min. köcheln lassen. Die **Erdnüsse** grob hacken.



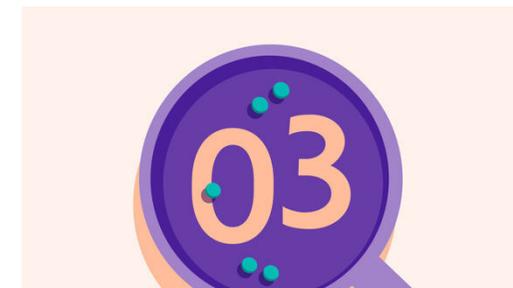
2. Paprika & Tofu schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Den **Tofu** mit etwas Küchentuch leicht auspressen und in ca. 1cm große Würfel schneiden.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Nudeln** in die Pfanne geben und unterheben, ggf. mehr **Nudelwasser** zugeben. Mit Salz, Pfeffer und 1TL Essig abschmecken. Die **Nudelpfanne** mit den gehackten **Erdnüssen** bestreut servieren.



3. Tofu & Sauce zubereiten

Den **Tofu** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl und 1Prise Salz bei mittlerer Hitze in 5–6Min. leicht goldbraun braten. 1 Knoblauchzehe schälen, fein reiben und mit der **Erdnussbutter**, der **Sojasauce**, 2EL Wasser und 1Prise Zucker verrühren.



6. Wählerische Reste

Falls im Kühlschrank noch eine halbe Zwiebel auf ihren Einsatz wartet, kannst du sie in dünne Spalten schneiden und zusammen mit der Paprika anbraten. Normalerweise geht das auch mit Karotten oder Brokkoli, aber dafür ist die Garzeit in diesem Rezept nicht lang genug.