

DINNERLY



Teriyaki-Tofu auf Udon-Nudeln und zartem Karottensalat



ca. 25min



2 personen

Die meisten denken bei „Teriyaki“ an die leckere dunkle Sauce beim Asiaten. Das Wort bezeichnet jedoch auch eine japanische Zubereitungsmethode, bei der das Essen in einer Mischung aus Sojasauce, Zucker und Mirin – einem süßem Reiswein – mariniert und dann gegrillt oder gebraten wird. Hier nutzen wir die schmackhafte Sauce als Dressing für unsere Nudeln, denn sie gibt einfach so ein ganz besonderes Aroma!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 225g udonnoedels ¹
- 1 blok biologische tofu ²
- 100ml teriyakisaus ^{1,2}
- 2 wortels
- 2 bosuien

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2el bloem ¹
- peper en zout
- 5g suiker
- 45ml plantaardige olie
- 35ml azijn

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- middelgrote 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), Soja (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 935kcal, vet 31.1g, koolhydraten 126.3g, eiwit 29.7g



1. Tofu voorbereiten

In een middelgrooten Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Tofu** mit etwas Küchentrepp leicht auspressen, in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden, mit 2EL **Teriyakisauce** vermengen und beiseitestellen.



2. Gemüse zubereiten

Die **Karotten** ggf. schälen und grob raspeln. Die **Lauchzwiebeln** in dünne Ringe schneiden. 2EL Essig mit 1TL Zucker vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und die **Karotten** und die **Lauchzwiebeln** mit dem **Dressing** vermengen.



3. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 4–6Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



4. Tofu braten

Die **Tofuscheiben** ggf. kurz abtropfen lassen, in 2EL Weizenmehl wenden und in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze von beiden Seiten 2–3Min. anbraten.



5. Abschmecken & servieren

Die **Nudeln** mit der **restlichen Teriyakisauce**, 1EL Pflanzenöl und 1TL Essig vermengen, mit Pfeffer abschmecken. Das **Gemüse** unterheben, den **Tofu** auf den **Nudeln** anrichten und servieren.



6. Gut siehst du aus!

Geschmäcker sind ja bekanntlich verschieden, deshalb darf sich auch jeder noch weiter aromatisch austoben: frischer Koriander obendrauf – oder vielleicht doch lieber Mayo zum Dippen? Erlaubt ist, was gefällt. Dem geneigten Auge gefällt dieses Gericht übrigens besonders gut in tiefen Tellern oder Schalen. Und demjenigen, der nachher putzen muss, wahrscheinlich auch.