

DINNERLY



Asia-Nudeln mit Kung-Pao-Tofu mit Karotten und Lauchzwiebeln



ca. 20min



2 personen

Einfach kann so lecker sein ... oder andersrum? Ist auch egal, denn diese würzigen Asia-Nudeln vereinen beide Eigenschaften und scheren sich nicht um deren Reihenfolge. Ergänzt werden die Nudeln durch frisches Gemüse und unsere Variante des populären und allseits beliebten Tofu im Kung-Pao-Style, dem pikante Chilipaste und herzhaft-salzige Sojasauce den besonderen Pfiff verleihen.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 250g noedels¹
- 2 wortels
- 1 blok biologische tofu²
- 25g Koreaanse chilipasta^{1,2}
- 50ml tamari-sojasaus²
- 1 bosui

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 teen knoflook
- 1el honing
- 1el bloem¹
- peper en zout
- 30ml plantaardige olie
- 15ml azijn

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- maatbeker
- zeef of vergiet

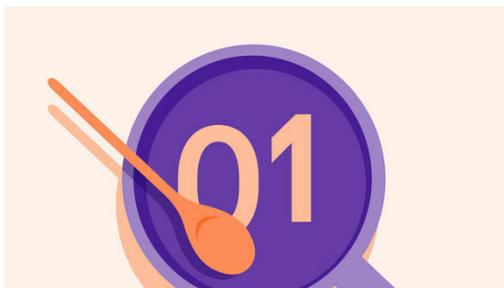
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

Gluten (1), Soja (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 848kcal, vet 24.1g, koolhydraten 122.2g, eiwit 31.9g



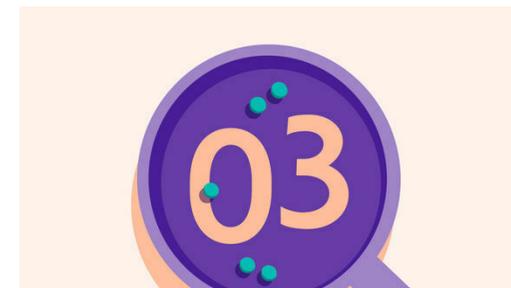
1. Nudeln kochen

In een middelgrooten Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 3–5Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



2. Zutaten schneiden

Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und schräg in sehr dünne Scheiben schneiden. 2 Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheibchen schneiden. Den **Tofu** mit etwas Küchentrepp trocken tupfen, in ca. 2cm große Würfel schneiden und in 1EL Mehl wenden.



3. Tofu & Gemüse anbraten

Den **Tofu** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2–3Min. anbraten. Den Knoblauch, die **Karotten** und die ½ der **Chilipaste** (oder mehr nach Geschmack) zufügen und ca. 2Min. mitbraten.



4. Pfanne fertigbaren

Die Pfanne mit ca. 200ml Wasser und der **Sojasauce** ablöschen. Je 1EL Honig und (Weißwein-)Essig einrühren und alles 3–4Min. köcheln lassen, bis die **Karotten** gar sind.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Lauchzwiebel** schräg in sehr dünne Ringe schneiden. Die **Nudeln** in die Pfanne geben und untermengen. Den **Tofu Kung-Pao-Style** mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den **Lauchzwiebelringen** bestreut servieren.



6. Knollig warm

Diese leckere Asia-Pfanne kitzelt die Zunge mit Chilipaste und erzeugt so wohlige Wärme im Körper der Essenden. Uns fallen aber auf Anhieb noch etwa 20 weitere scharfe Leckereien ein – allen voran Ingwer. Die pikante Knolle, die genau genommen eine Wurzel ist, punktet mit Frische und milder Fruchtigkeit. Gehackt oder fein gerieben unter das Gemüse gemischt gibt auch wenig Ingwer viel Geschmack.