

# MARLEY SPOON



## <650kcal: Sesam-Tofu auf Glasnudeln

mit Babymais und Pak Choi



ca. 25min



2 personen

Dieses fröhlich-bunte Glasnudelgericht ist nicht nur ein echter Hingucker, sondern auch blitzschnell zubereitet. Der Tofu wird schön knusprig mit Sesam und Knoblauch angebraten. Babymais, frischer Pak Choi und scharfe Thai-Chili werden in würzigem Miso und Sojasauce geschwenkt. Als Kontrast zur pikanten Note servierst du fruchtige Tomatenspalten. Mmmh!

## Wat je van ons krijgt

- 1x babypaksoi
- 1 blik babymais
- 1 tomaat
- 1 Thaise chilipeper
- 1 blok biologische tofu <sup>6</sup>
- 25g misopasta <sup>1,6</sup>
- 25ml sojasaus <sup>1,6</sup>
- 1 teen knoflook
- 1 zakje sesam <sup>11</sup>
- 100g glasnoedels

## Wat je thuis nodig hebt

- 2el honing
- 1el bloem <sup>1</sup>
- peper en zout
- 30ml plantaardige olie

## Kookgerei

- grote koekenpan
- middelgrote koekenpan
- waterkoker
- 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 (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

## Voedingswaarde per portie

calorieën 600kcal, vet 24.4g, koolhydraten 71.5g, eiwit 20.2g



### 1. Gemüese schneiden

Den **Pak Choi** in breite Streifen schneiden. Den **Mais** in einem Sieb abtropfen lassen, dann der Länge nach halbieren. Die **Tomate** in Spalten schneiden. Die **Chilischote** in feine Ringe schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen.



### 4. Gemüese anbraten

Den **Mais** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anbraten. Den **Pak Choi** und die **½ der Chili oder mehr nach Geschmack** hinzugeben und ca. 3Min. mitbraten. Die **Würzsauce** unterrühren und 3-4Min. sanft einköcheln lassen. Mit Salz abschmecken.



### 2. Tofu vorbereiten

Den **Tofu** trocken tupfen, in ca. 2cm große Würfel schneiden und mit 1EL Mehl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen.



### 5. Tofu braten

Den **Tofu** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 4-5Min. goldbraun anbraten. Währenddessen den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **übrige Sojasauce**, den **Sesam** und den **Knoblauch** unterrühren. Die Pfanne vom Herd nehmen.



### 3. Würzsauce anrühren

Die **Misopaste** mit 50ml Wasser, 2EL Honig, **1EL Sojasauce** und 1TL Mehl verrühren. In einem Wasserkocher ca. 1L Wasser zum Kochen bringen.



### 6. Nudeln garen

Nebenher die **Nudeln** in einem Topf oder einer hitzebeständigen Schüssel mit dem heißen Wasser übergießen und 3-5Min. ziehen lassen. In ein Sieb abgießen, gut abtropfen lassen und unter das **Gemüse** mengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Glasnudel-Gemüse-Pfanne** mit dem **Tofu** und den **Tomaten** anrichten und servieren.