



Erdnuss-Chili-Nudeln

Zutaten für 4 Personen

Nudeln

200 g	Glasnudeln	2 EL	Erdnussbutter, stückig
300 g	fester Tofu	2 TL	Ahornsirup
etwas	Olivenöl (zum Braten)	4 EL	Wasser
1	rote Zwiebel	1 TL	Currypulver
2	Knoblauchzehen	½ TL	Kurkuma, gemahlen
7 cm	Ingwer	1½ TL	Chiliflocken, getrocknet
125 g	Erbsen, tiefgeköhlt		

Soße

3 EL	Tamari (jap. Sojasoße)	2	Limetten
2 EL	Reisweinessig	2	rote Chilischoten
		1 TL	Ahornsirup

Chili-Pickles

2	Limetten
2	rote Chilischoten
1 TL	Ahornsirup

Kleine Gäste

Essen Kinder mit? Gute Väter fügen in diesem Fall die Chili-Pickles erst hinzu, nachdem die Kinderportionen serviert worden sind. Und je nach Alter der Kids ersetzen sie die stückige Erdnussbutter durch eine cremige Variante, damit sich auch niemand daran verschluckt.

Zubereitung

1. Glasnudeln nach Anleitung auf der Packung kochen. Durch ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken, damit sie nicht weiter quellen, danach beiseitestellen.
2. Den Tofu mit etwas Küchenpapier trocken tupfen und anschließend in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Sämtliche Zutaten für die Soße in eine mittelgroße Schüssel geben und alles sorgfältig verrühren, bis die Soße glatt ist, dann beiseitestellen.
4. Für die Chili-Pickles die Limetten auspressen, die Chilis entkernen, fein hacken, in eine kleine Schüssel geben und den Limettensaft sowie den Ahornsirup darübergerben. Im Anschluss zunächst beiseitestellen.
5. In einer beschichteten Pfanne ein wenig Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen. Dann den Tofu hineinlegen und 7 bis 8 Minuten von allen Seiten anbraten, bis er goldbraun ist. Dabei nicht zu oft wenden, damit sich eine herrlich krosse Kruste bilden kann.

6. Ist der Tofu braun und knusprig, die Zwiebel in Ringe schneiden, Knoblauch hacken, Ingwer schälen und reiben. Alles dazugeben und etwa 2 Minuten anbraten. Dann die Erbsen hinzufügen und das Ganze noch mal eine Minute lang garen. Die vorbereitete Soße dazugießen und unter gelegentlichem Rühren alles weitere 3 Minuten garen, bis die Soße ein wenig eingedickt ist.
7. Die Nudeln mit einer Zange oder mit zwei Gabeln vorsichtig unter die Soße heben. Wenn alle Nudeln mit Soße überzogen sind, Chili-Pickles mitsamt Marinade darübergerben. Das Ganze abermals verrühren und anschließend umgehend servieren.

Nährwerte pro Person

402 Kalorien
18 g Eiweiß
51 g Kohlenhydrate
11 g Fett



Artikel Ansicht