

2 PERSONEN



🕒 20-30min



### 1. Tofu vorbereiten

Den **Tofu** trocken tupfen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Die **Teriyakisauce** mit dem **Ingwer** und dem **Tofu** vermengen und den **Tofu** in der **Würzsauce** ziehen lassen.



### 2. Gemüse schneiden

In einem kleinen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** aufkochen. Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Die **Peperoni** längs halbieren und fein würfeln. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen.



### 3. Nudeln garen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben, den Topf vom Herd nehmen und die **Nudeln** 3–5Min. gar ziehen lassen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. **Tipp:** Um die Weiterverarbeitung zu erleichtern, ggf. die **Nudeln** mit einer sauberen Schere 1–2 Mal durchschneiden.

## MARLEY SPOON

### V1: Glasnudelsalat mit Teriyaki-Tofu

mit Rotkohl und Soja-Ingwer-Dressing

Was du von uns bekommst:

- 1 Packung Bio-Tofu<sup>6</sup>
- 1 Stück Ingwer
- 50ml Teriyakisauce<sup>1,6</sup>
- 100g Vermicelli-Glasnudeln
- 1 Karotte
- 10g Koriander
- 1 Lauchzwiebel
- 1 rote Peperoni
- 25ml Sojasauce<sup>1,6</sup>
- 1 Päckchen Sriracha-Sauce
- 1 Päckchen Sesam<sup>11</sup>
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen<sup>5</sup>
- 200g geschnittener Rotkohl

Was du zu Hause benötigst:

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig
- kleiner Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb



### 4. Dressing zubereiten

Die **Sojasauce** mit der **Sriracha-Sauce**, dem **Sesam**, 1EL Pflanzenöl und 1EL hellem Essig verrühren. Die **Erdnüsse** fein hacken.



### 5. Salat mischen

Die **Nudeln** mit dem **Rotkohl**, den **Karotten**, den **Lauchzwiebelringen**, den **Erdnüssen**, der  $\frac{1}{2}$  des **Korianders**, dem **Dressing** und der **Peperoni nach Geschmack** vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 6. Tofu braten

Den **Tofu mit möglichst wenig Würzsauce** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3–5Min. goldbraun anbraten. Dann die **restliche Würzsauce** dazugeben, kurz erwärmen und den **Tofu** gut in der **Sauce** wenden. Den **Glasnudelsalat** auf Teller verteilen, den **Tofu** darauf anrichten und mit dem **restlichen Koriander** garniert servieren.



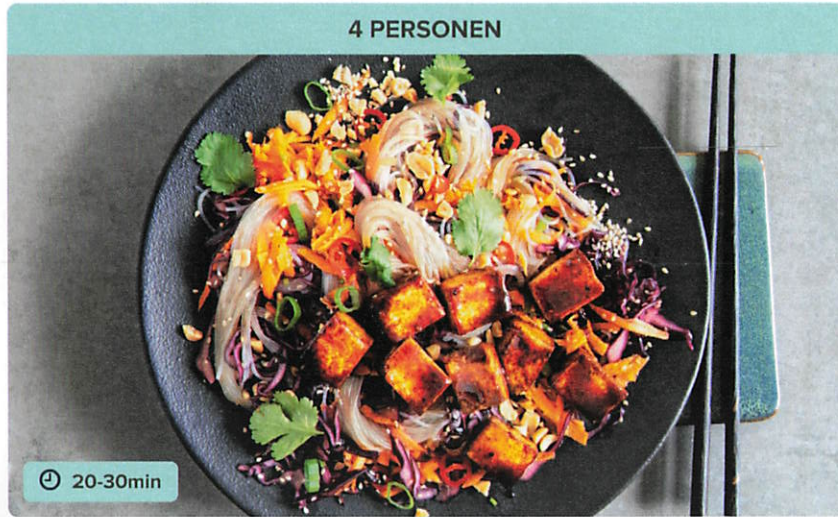
Nährwerte	Energie (kcal)	Energie (kJ)	Fett (g)	gesättigte Fettsäuren (g)	Kohlenhydrate (g)	Zucker (g)	Ballaststoffe (g)	Eiweiß (g)	Salz (g)
Pro Portion	678,0	2813,0	31,2	4,7	71,2	20,4	11,6	21,8	4,0
Pro 100g	140,0	581,0	6,4	1,0	14,7	4,2	2,4	4,5	0,8

Allergene: Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

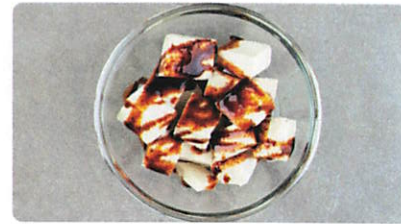
Gemüse & Obst **gründlich waschen**, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: 030 208 480 510

Schau dir das Rezept in unserer **Marley Spoon-App** oder auf deinem Konto unter **marleyspoon.de** an

4 PERSONEN



🕒 20-30min



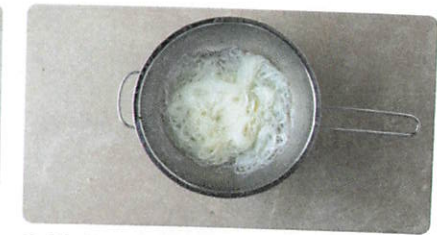
### 1. Tofu vorbereiten

Den **Tofu** trocken tupfen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Die **Teriyakisauce** mit dem **Ingwer** und dem **Tofu** vermengen und den **Tofu** in der **Würzsauce** ziehen lassen.



### 2. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** aufkochen. Die **Karotten** ggf. schälen und grob raspeln. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Die **Peperoni** längs halbieren und fein würfeln. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen.



### 3. Nudeln garen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben, den Topf vom Herd nehmen und die **Nudeln** 3–5Min. gar ziehen lassen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. **Tipp:** Um die Weiterverarbeitung zu erleichtern, ggf. die **Nudeln** mit einer sauberen Schere 1–2 Mal durchschneiden.

## MARLEY SPOON

### V1: Glasnudelsalat mit Teriyaki-Tofu

mit Rotkohl und Soja-Ingwer-Dressing

Was du von uns bekommst:

- 2 Packungen Bio-Tofu<sup>6</sup>
- 1 Stück Ingwer
- 100ml Teriyakisauce<sup>1,6</sup>
- 200g Vermicelli-Glasnudeln
- 2 Karotten
- 10g Koriander
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 rote Peperoni
- 50ml Sojasauce<sup>1,6</sup>
- 2 Päckchen Sriracha-Sauce
- 1 Päckchen Sesam<sup>11</sup>
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen<sup>5</sup>
- 400g geschnittener Rotkohl

Was du zu Hause benötigst:

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb



### 4. Dressing zubereiten

Die **Sojasauce** mit der **Sriracha-Sauce**, dem **Sesam**, 2EL Pflanzenöl und 1EL hellem Essig verrühren. Die **Erdnüsse** fein hacken.



### 5. Salat mischen

Die **Nudeln** mit dem **Rotkohl**, den **Karotten**, den **Lauchzwiebeln**, den **Erdnüssen**, der  $\frac{1}{2}$  des **Korianders**, dem **Dressing** und der **Peperoni nach Geschmack** vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 6. Tofu braten

Den **Tofu** mit **möglichst wenig Würzsauce** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3–5Min. goldbraun anbraten. Dann die **restliche Würzsauce** dazugeben, kurz erwärmen und den **Tofu** gut in der **Sauce** wenden. Den **Glasnudelsalat** auf Teller verteilen, den **Tofu** darauf anrichten und mit dem **restlichen Koriander** garniert servieren.



Nährwerte	Energie (kcal)	Energie (kJ)	Fett (g)	gesättigte Fettsäuren (g)	Kohlenhydrate (g)	Zucker (g)	Ballaststoffe (g)	Eiweiß (g)	Salz (g)
Pro Portion	655,0	2715,0	29,8	4,5	69,5	20,0	11,2	20,8	4,0
Pro 100g	141,0	585,0	6,4	1,0	15,0	4,3	2,4	4,5	0,9

**Allergene:** Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Gemüse & Obst **gründlich waschen**, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: 030 208 480 510

Schau dir das Rezept in unserer **Marley Spoon-App** oder auf deinem Konto unter [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an