

Cremige Erdnuss-Curry-Nudeln mit knusprigem Tofu

Diese cremigen Erdnuss-Curry-Nudeln verbinden eine intensive, samtige Sauce mit knusprigem Tofu und geröstetem Pak Choi. Limette, Ingwer und Chili bringen Frische und Spannung in die cremige Erdnussbasis. Dazu kommen knackiger Rotkohl, frische Gurke und geröstete Erdnüsse. So entsteht ein veganes Hauptgericht mit starken Kontrasten: cremig und knusprig, würzig und frisch, herzhaft und leicht säuerlich. Das Gericht lässt sich hervorragend vorbereiten. Die einzelnen Komponenten werden erst zum Schluss zusammengebracht und behalten dadurch ihre unterschiedlichen Texturen.

4–6 Portionen | 60 Min. | 27 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 600 g Naturtofu (fest, gut abgetropft)
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Ahornsirup
- 2 EL Speisestärke
- 2 EL neutrales Pflanzenöl
- 160 g Erdnussmus (cremig, ungesüsst)
- 400 ml Kokosmilch
- 2 EL rote Currypaste (vegane Variante)
- 3 EL Sojasauce
- 20 g Ingwer (fein gerieben)
- 3 Knoblauchzehen (fein gerieben)
- 2 Limetten (Saft)
- 100 ml Wasser (nach Bedarf etwas mehr)
- 450 g Soba- oder Weizennudeln
- 600 g Pak Choi (halbiert oder geviertelt)
- 250 g Rotkohl (sehr fein geschnitten)
- 1 Salatgurke (in dünnen Bändern oder Scheiben)
- 1 EL neutrales Pflanzenöl
- 80 g geröstete Erdnüsse (grob gehackt)
- 2 Frühlingszwiebeln (in feinen Ringen)
- 1 rote Chilischote (in feinen Ringen)
- 1 Bund Koriander (grob gezupft)
- 1 Limette (Abrieb und Spalten zum Servieren)
- 1 EL Sesamsamen (geröstet)

Zubereitung

- 01 Tofu vorbereiten: Den Tofu trocken tupfen und in etwa 2 cm grosse Würfel schneiden. Danach mit Sojasauce und Ahornsirup vermengen. Speisestärke darübergeben und vorsichtig mischen, bis alle Stücke dünn überzogen sind.
- 02 Tofu knusprig braten: Das Pflanzenöl in einer grossen Pfanne erhitzen. Den Tofu darin bei mittlerer bis hoher Hitze rundherum goldbraun braten. Anschliessend aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
- 03 Pak Choi rösten: Einen Esslöffel Öl in derselben Pfanne erhitzen. Den Pak Choi mit der Schnittfläche nach unten hineinlegen. Etwa 3 Minuten kräftig rösten, bis dunkle Stellen entstehen. Danach wenden und weitere 2 Minuten garen.
- 04 Currybasis aufbauen: Currypaste, Ingwer und Knoblauch in einen Topf geben und etwa 1 Minute anrösten. Anschliessend Kokosmilch, Erdnussmus, Sojasauce und Ahornsirup einrühren. Die Sauce bei kleiner Hitze 5 Minuten köcheln lassen.
- 05 Sauce vollenden: Den Limettensaft zur Erdnuss-Curry-Sauce geben. Danach zunächst 100 ml Wasser einrühren. Die Sauce soll cremig sein, aber noch gut fliessen. Bei Bedarf etwas zusätzliches Wasser zugeben.
- 06 Nudeln kochen: Währenddessen die Nudeln nach Packungsangabe bissfest garen. Anschliessend abgiessen und kurz abtropfen lassen. Die heissen Nudeln direkt mit etwa zwei Dritteln der Erdnuss-Curry-Sauce vermengen.
- 07 Frische Komponenten vorbereiten: Rotkohl und Gurke getrennt bereithalten. Erdnüsse, Frühlingszwiebeln, Chili, Koriander, Limettenabrieb und Sesam locker vermischen. So bleibt der Crunch bis zum Servieren frisch.
- 08 Bowl anrichten: Etwas von der restlichen Erdnuss-Curry-Sauce auf tiefe Teller geben. Die Nudeln darauf verteilen. Danach knusprigen Tofu, Pak Choi, Rotkohl und Gurke darauf anrichten.
- 09 Finale setzen: Zum Schluss den Limetten- Crunch grosszügig über die Bowls geben. Mit Limettenspalten servieren. Wer es schärfer mag, ergänzt frische Chili oder etwas Chiliöl.