

Cremige Gochujang-Erdnuss-Nudeln Mit Tofu



► Beschreibung

Cremige, würzige Nudeln mit leichter Schärfe und Tiefe. Erdnussbutter sorgt für Sämligkeit, Gochujang für Umami und Hitze, Brokkoli bringt Frische, Räuchertofu Biss. Ein echtes Alltagsgericht ohne Kompromisse – schnell, sättigend, richtig gut.

► Zutaten

500 g Nudeln (Udon, Weizennudeln oder Spaghetti)

300 g Räuchertofu

1 grosser Brokkoli

1 rote Peperoni

3 Frühlingszwiebeln

2 EL neutrales Öl

4 EL Erdnussbutter, cremig

2–3 EL Gochujang

3 EL Sojasauce

1 EL Reisessig oder Limettensaft

1 TL Ahornsirup oder Zucker

1–2 Knoblauchzehen, fein gerieben

150–200 ml heisses Nudelwasser

Gerösteter Sesam

Chiliöl oder Chiliflocken nach Geschmack

► Zubereitung

1. Nudeln in Salzwasser kochen, dabei etwas Nudelwasser aufbewahren.
2. Brokkoli in kleine Röschen teilen und die letzten zwei Minuten mit den Nudeln mitkochen oder separat dämpfen.
3. Tofu würfeln und in neutralem Öl rundum goldbraun anbraten, Peperoni in Streifen kurz mitbraten.
4. Erdnussbutter, Gochujang, Sojasauce, Reisessig, Ahornsirup und Knoblauch glatt rühren und nach und nach heißes Nudelwasser unterziehen, bis eine cremige Sauce entsteht.
5. Nudeln, Brokkoli und Sauce zur Pfanne geben und alles gut vermengen, Konsistenz bei Bedarf mit weiterem Nudelwasser anpassen.
6. Frühlingszwiebeln unterheben, abschmecken und mit Sesam sowie Chiliöl servieren.

► Zusatzinfos

Fertig in ca. 25–30 Minuten. Sehr gut meal-prep-tauglich, schmeckt am nächsten Tag fast noch besser. Brokkoli kann durch Zucchini oder grüne Bohnen ersetzt werden, Räuchertofu auch durch Edamame oder Sojaschnetzel.

Erstellt mit der ZUTATO-App

