

SOBANUDELN TREFFEN KICHERERBSEN



BIERTIPP:
Rieder Märzen



ZUTATEN

1 Packung Sobanudeln
3-4 EL Pflanzenöl
1 rote Paprika, in 0,5 cm breite Streifen geschnitten
300 ml Wasser
½ TL Salz
150 g Edamame, tiefgekühlt
1 Packung omami Sweet Chili Tofu, in 1 cm große Würfel geschnitten
4 Knoblauchzehen, geschält
1 EL frisch geriebener Ingwer
6 EL cremige Erdnussbutter aus gerösteten Erdnüssen
1 TL Sojasoße
2 EL Agavendicksaft
150 ml Wasser
Saft von 2 Limetten
1 Handvoll frische Korianderblätter ohne Stängel
2 TL Sesamsamen

MAHLZEIT UND GUTES GELINGEN!

ZUBEREITUNG

1. Die Sobanudeln nach Packungsanleitung zubereiten und anschließend in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis sie vollständig ausgekühlt sind. Das kalte Wasser verhindert, dass die Nudeln zusammenkleben. Im Topf bis zum letzten Schritt zur Seite stellen.
2. 1 EL Pflanzenöl in einer mittelgroßen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, die Paprika für 2-3 Minuten bissfest anbraten und auf einen Teller geben. Die Pfanne mit Küchenpapier auswischen und beiseitestellen.
3. 300 ml Wasser mit einem halben TL Salz in einen kleinen Topf geben, kurz aufkochen lassen, die tiefgekühlten Edamame in das heiße Wasser geben und für 2-3 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen. Anschließend abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. Durch das Salz im Kochwasser und das kalte Abspülen behalten die Bohnen ihre schöne hellgrüne Farbe.
4. Die Pfanne mit 1-2 EL Pflanzenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und die Tofu-Würfel von allen Seiten für je 1-2 Minuten goldbraun anbraten.
5. Für die Sauce, Knoblauch, Ingwer, Erdnussbutter, Sojasoße, Agavendicksaft, Pflanzenöl, Wasser und die Hälfte des Limettensaftes in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer cremig pürieren. Nach Geschmack mit Limettensaft und Sojasoße nachwürzen.
6. Die Sobanudeln mit der cremig würzigen Sauce, Paprika und Edamame gut vermengen und auf 4 Teller geben. Die Tofu Würfel und Korianderblätter gleichmäßig darauf verteilen und für extra Crunch nach Belieben Sesamsamen darüberstreuen.

OÖ KOCHT MIT SILVIA SCHNEIDER | JEDEN SA AB 18 UHR | EXKLUSIV AUF LT1!

