

Asia-Nudelpfanne mit Tofu und Erdnuss-Soße (Pad Thai)

Zutaten (für 3 Personen):

- 300 g fester Tofu
- 2 TL Maisstärke
- 50 ml Sojasoße
- 0,5 TL Kurkuma
- 4 EL Olivenöl
- 300 g Linguine
- 1 Zucchini
- 2 Möhren
- 1 rote Paprika
- 75 g Lauchzwiebeln
- 20 g Ingwer
- 5 Zehen Knoblauch
- 100 ml Wasser
- 2 TL Tomatenmark
- 5 EL Agavendicksaft
- 1 EL Reis-Essig
- 1 TL Chiliflocken
- 1 Limette
- 50 g cremige Erdnussbutter
- 50 ml Kokosmilch
- 60 g Sesam
- 20 g ungesalzene Erdnüsse

Tofu in Würfel schneiden und in einer Schüssel mit etwas Maisstärke, knapp der Hälfte der Sojasoße, Kurkuma und etwas Olivenöl vermischen. Tofu in etwas Öl etwa 3-4 Minuten anbraten, bis er knusprig ist und anschließend beiseitestellen. Wasser, restliche Maisstärke, etwas Öl, Tomatenmark, ungefähr die Hälfte des Agavendicksafts, etwas Sojasoße und Reis-Essig zu einer Soße verrühren. Chiliflocken kurz in einer Pfanne anschwitzen. Soße und Tofu dazugeben, gut vermengen und warm stellen.

Salzwasser zum Kochen bringen und die Linguine gar kochen.

Zucchini und Möhren mit einem Sparschäler in Streifen schneiden, Paprika ebenfalls in Streifen schneiden, Lauchzwiebeln klein schneiden, Ingwer und Knoblauch fein hacken. Zunächst Ingwer, Knoblauch und Lauchzwiebeln in etwas Öl anbraten und beiseitestellen. Anschließend Zucchini, Möhren und Paprika etwa 4-5 Minuten knackig anbraten.

Limette halbieren und eine Hälfte auspressen, die andere Hälfte in Stücke schneiden. Erdnussbutter, Kokosmilch, restliche Sojasoße sowie Limettensaft und restlichen Agavendicksaft zu einer Soße für die Nudeln vermischen.

Nudelsoße mit den Nudeln und dem gebratenen Gemüse gut vermengen und circa 3 Minuten ziehen lassen. Auf Tellern verteilen und mit dem Tofu servieren. Mit Sesam, je 1 Stück Limette und gehackten Erdnüssen garnieren.

Sendung/Quelle: Familien-Kochduell

Sendetermin: 05.07.2022

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen