

Udon-Nudeln mit Tofu und Pilzen

Gesamtzeit **25 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit 15 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
2.658 kJ / 635 kcal

Fett: **18 g** Eiweiß: **28 g**
Kohlenhydrate: **98 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

Tofu:

150 g

Tofu

70 ml

Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce

1 TL

Honig

1

Knoblauchzehe, gehackt

80 ml

Reiswein

1

Zweig frischer Thymian

Pilze:

150 g

Austernpilze

150 g

Champignons

150 g

Waldpilze

150 g

asiatische Pilze

3

Knoblauchzehen

1

Stange Lauch, nur der
weiße Teil

1 Handvoll

Babyspinat

400 g

Udon-Nudeln, nach
Packungsanweisung
gekocht

100 ml

Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce
Udon-Nudeln, nach
Packungsanweisung
gekocht
Öl zum Braten (z. B.
Rapsöl)

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Den Tofu in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Kikkoman Sojasauce, Honig, Knoblauch, Reiswein und Thymian hinzufügen und alles gründlich vermischen.

Schritt 2

Champignons in gleich große Stücke und Lauch in Scheiben schneiden. Knoblauch fein hacken.

Schritt 3

Etwas Speiseöl in der Pfanne erhitzen. Tofu aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und in der Pfanne goldbraun braten. Die Marinade aufbewahren. Den Tofu aus der Pfanne nehmen.

Schritt 4

Die Pfanne erneut erhitzen und die Pilze unter Rühren bei starker Hitze 1 bis 2 Minuten braten, bis sie anfangen zu bräunen. Knoblauch und Lauch hinzufügen und alles eine weitere Minute unter Rühren braten. Spinat und Tofu zugeben und nochmals eine Minute unter Rühren braten. Udon-Nudeln, Kikkoman Sojasauce und Kräuter dazugeben und gut vermischen. Die restliche Tofu-Marinade angießen und alles etwa eine Minute unter Rühren braten.

Schritt 5

Das fertige Gericht auf Tellern anrichten.

