KIKKOMAN

# Zucchininudeln mit Sesam-Teriyaki-Tofu

Gesamtzeit **40 Min.** **40 Min.** Vorbereitungszeit

Nährwertangaben (pro Portion):
**2.198 kJ / 525 kcal**

## ZUTATEN

**4 Portion(en)**

| | |
|---|---|
| **400 g** | fester Tofu |
| **3 EL** | Rapsöl |
| **5 EL** | Kikkoman glutenfreie Teriyaki Marinade |
| **1 TL** | Honig |
| **1 EL** | Reisessig |
| **2 EL** | Sesamkörner |
| **0,5 TL** | Chiliflocken |
| **4** | kleine Zucchini |
| **2** | Lauchzwiebeln |
| **1 Stück** | Ingwer (ca. 2 cm) |

## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

Den Ofen auf 220°C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Den Tofu in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Den Tofu auf ein Schneidebrett legen, ein Küchentuch darauf legen und den Tofu mit viel Druck abtupfen. Wiederholen bis das Tuch fast trocken bleibt. Den Tofu würfeln. Die Tofuwürfel mit 2 EL Rapsöl mischen und in einer ofenfesten Form oder einem Stück Backpapier 10-15 Minuten rösten.

### Schritt 2

Währenddessen die glutenfreie Teriyaki Marinade mit dem Honig, dem Reisessig, den Sesamkörnern und den Chiliflocken mischen. Die Marinade bis auf 3 EL über den Tofu geben und gut durchmischen, so dass er gleichmäßig überzogen ist. Für weitere 10-15 Minuten im Ofen backen, dabei aufpassen, dass der Sesam nicht schwarz wird.

### Schritt 3

Die Zucchini waschen und mit einem Spiralschneider zu Nudeln drehen (oder mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden). Die Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Den Ingwer schälen und fein würfeln. 1 EL Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Lauchzwiebeln und den Ingwer darin anbraten, dann die Zucchininudeln kurz dazugeben. Mit der restlichen Marinade mischen und auf Teller aufteilen. Zum Schluss mit den gerösteten Tofu-Würfeln bestreuen und servieren.