KIKKOMAN

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
	Zweige frischer Thymian (optional)
	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 – 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.