

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
571 kcal

KOHLHYDRATE
60,7 g

FETT
19,6 g

EIWEISS
33,1 g

BALLASTSTOFFE
15,7 g

Asiatische Nudelpfanne mit Tofu

Zubereitung (30 Min.)

1. Knoblauch schälen und klein hacken, mit Sesamöl und der Sojasoße vermischen und mit Pfeffer würzen.
2. Tofu in mundgerechte Stücke schneiden, in der Marinade wenden und für 20 Minuten ziehen lassen.
3. Währenddessen Woknudeln nach Packungsanweisung zubereiten.
4. Röschen vom Brokkoli lösen, waschen und für ca. 4 Minuten in kochendes Salzwasser geben. Anschließend gut abtropfen lassen.
5. Paprika entstielen, entkernen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Lauch waschen und in Ringe schneiden.
6. Karotte schälen und ebenfalls in Stücke schneiden.
7. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und die Tofuwürfel 3 Minuten mit Marinade scharf anbraten. Als Nächstes Karotte, Paprika, Lauchringe und Mu-Err Pilze in die Pfanne geben.
8. Zum Schluss Nudeln und Brokkoli untermischen, anbraten und mit etwas Chili, Sojasoße und Pfeffer abschmecken.

Zutaten

100 g Räuchertofu
60 g Woknudeln
40 g Brokkoli
1/2 Paprika, rot (ca. 80 g)
1 Lauch, klein (ca. 60 g)
1/2 Karotte (ca. 30 g)
10 g Mu-Err Pilze, getrocknet
Chili
1 EL Sojasoße
Pfeffer

Marinade

1/2 Knoblauchzehe
1 EL Sesamöl
1 EL Sojasoße
Pfeffer