



Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

VEGAN - 1 PORTION

JAPANISCHE GEMÜSEPFANNE MIT TOFU

ZUBEREITUNG

1. Die Nudeln nach Packungsangaben zubereiten. Den Knoblauch abziehen und in kleine Würfel schneiden. Zusammen mit dem Ingwer, der Sojasauce, dem Limettensaft und einer Prise Chiliflocken zu einer Marinade verrühren. Den Tofu in Würfel schneiden und in der Soße marinieren.
2. Die Enden der Bohnen entfernen und anschließend in kochendem Salzwasser 10 Minuten garen. Die Paprika entstielen, entkernen und in Streifen schneiden. Die Möhre schälen und ebenfalls in Streifen schneiden. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden.
3. Eine beschichtete Pfanne mit der Hälfte des Sesamöls erhitzen, die Tofuwürfel inklusive Marinade hellbraun anbraten und herausnehmen.
4. Die andere Hälfte des Öls in der Pfanne erhitzen und die Möhren- und Paprikastreifen sowie die Champignons 3 Minuten anbraten. Dann mit der Gemüsebrühe ablöschen und 2 Minuten garen lassen.
5. Die abgetropften Bohnen und Tofuwürfel in die Pfanne geben und mit Salz, Pfeffer und der Chilisauce abschmecken. Die Nudeln mit der Gemüsepfanne anrichten und mit dem Sesam garnieren.

ZUTATEN

40 g Udon-Nudeln, japanisch
100 g grüne Bohnen
100 g Champignons
1 Möhre
0,5 Paprika, rot
50 g Nusstofu
0,5 Knoblauchzehe
1 EL Sojasauce
1 EL Limettensaft
2 TL Sesamöl
50 ml Gemüsebrühe
0,5 TL Ingwer, gerieben
1 TL Chilisauce, süß
1 TL Sesam
Salz & Pfeffer
Chili



423
Kalorien



38 g
Kohlenhydrate



21 g
Eiweiß



17 g
Fett



11 g
Ballaststoffe