

Asia- Nudelpfanne mit Tofu



Zutaten für 1 Portion:

80 g Asia – Nudeln (am besten Vollkorn)
50 g Champignons
150 g Brokkoli
50 g Tofu (geräuchert oder natur)
3 EL Sojasauce
1 EL Rapsöl
½ TL Sesam
frischer Bio-Ingwer, Koriander
Etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Wasser im Wasserkocher aufsetzen
- Nudeln in einen Topf geben und mit dem kochenden Wasser übergießen
- Brokkoli waschen, den Stil abschneiden und Röschen zerkleinern.
- Den Brokkolistil schälen und klein würfeln
- Ingwer und Koriander jeweils fein hacken
- Tofu in kleine Würfel schneiden
- Champignons putzen und würfeln
- Ingwer und Tofu in einer Pfanne mit Rapsöl anbraten
- Champignons und Brokkoliröschen in die Pfanne geben
- Nudeln zugeben und mit Sojasauce ablöschen
- Mit Koriander, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Sesam abschmecken

"healthy-vegan"-Tipp

Tofu ist ein ursprünglich asiatisches Nahrungsmittel und besteht aus Sojabohnen. Da das Eiweiß aus Sojabohnen genauso gut wie das aus Fleisch vom menschlichen Körper verwertet wird, ist Soja ein wichtiger Bestandteil der veganen Ernährung. Ungewürzt oder unmariniert ist Tofu relativ geschmacksneutral, deshalb ist es wichtig ihn gut zu würzen, zu marinieren oder bereits geräuchert zu kaufen. Die einfachste Form ist die Zugabe von Sojasoße.

Da Tofu sich in der Qualität, Geschmack wie Konsistenz stark unterscheiden kann, ist es wichtig hier auf eine hohe Qualität zu achten. Ideal ist Bio-Tofu aus europäischen Sojabohnen. Besonders schmackhaft ist frischer, fluffiger Tofu.

Das Gericht kann problemlos in doppelter Menge zubereitet werden und anschließend als asiatischer Nudelsalat gegessen werden.