

Sören Anders Tofu-Geschnetzeltes mit Lauch und Pilzen

Freitag, 12. Januar 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Schnelle Küche, Vegetarisch, Pflanzliche Küche

Zutaten:

250 g	Lauch
500 g	Champignons
500 g	Räuchertofu
2 EL	Olivenöl
2 EL	Sojasauce
etwas	Pfeffer aus der Mühle
300 g	Vollkorn-Penne
250 ml	Gemüsebrühe
200 g	Sojacreme
1/2 Bund	glatte Petersilie



Zubereitung

1. Lauch putzen, gründlich waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden.
2. Pilze putzen, je nach Größe halbieren und in feine Scheiben schneiden.
3. Räuchertofu in ca. 2 cm große Würfel schneiden.
4. In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen und die Pilze darin anbraten. Lauch zugeben und alles ca. 3-4 Minuten anbraten. Mit Sojasauce und Pfeffer würzen.
5. Inzwischen die Nudeln in einem Topf in reichlich Salzwasser bissfest kochen, anschließend abtropfen lassen.
6. Tofuwürfel zum Gemüse geben und kurz mit anbraten.
7. Dann mit Gemüsebrühe und Sojacreme ablöschen, alles gut verrühren und ca. 4 Minuten köcheln lassen.
8. In der Zwischenzeit Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
9. Petersilie unter das Geschnetzelte mischen und abschmecken.
10. Die Nudeln auf Teller geben und das Geschnetzelte darauf anrichten.

Pro Portion: 650 kcal/ 2710 kJ
52 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß, 33 g Fett