

REZEPTE DURCH DAS JAHR



Asiatische Gemüsepfanne

MIT
TOFU UND GLASNUDELN



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz



Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e. V.
Sektion Niedersachsen

Empfohlen von

in FORM

Gesundheitsinitiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

in Kooperation mit der DGE

Asiatische Gemüsepfanne MIT TOFU UND GLASNUDELN

 4 PORTIONEN

ZUTATEN

Marinade Tofu

300 g Tofu, in Scheiben
geschnitten

1 Bund Frühlings-/
Lauchzwiebeln, frisch

60 ml Sojasoße, dunkel

2 EL Tomatenmark

Asiatische Gemüsepfanne

150 g Zuckerschoten,
frisch oder TK

150 g Sojasprossen, frisch

150 g Champignons, frisch

1 Paprika & 2 Möhren, frisch

2 EL Rapsöl

400 ml Gemüsebrühe

1 EL Maisstärke

20 g Zucker

Cayennepfeffer

Jodsalz m. Fluorid

240 g Glasnudeln, Rohware

Nährwerte / Portion:

Energie 502 kcal | Eiweiß 20,7 g

Fett 11,2 g | Ballaststoffe 10,3 g

Kohlenhydrate 73,6 g

ZUBEREITUNG

1| **Frühlingszwiebeln** in Ringe schneiden, mit **Sojasoße** und **Tomatenmark** vermischen. **Tofu** in die Marinade einlegen, gekühlt 2 Std. ziehen lassen.

2| **Zuckerschoten**, **Sojasprossen**, **Paprika**, **Möhre** waschen und putzen. **Champignons** putzen. Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden.

3| 1 EL **Rapsöl** in einer Pfanne erhitzen, Gemüse anbraten, mit **Brühe** aufgießen, bissfest garen.

4| 1 EL Rapsöl in weiterer Pfanne erhitzen. Tofu bei mittlerer Hitze anbraten, wenden (Marinade aufheben!) **Tofu-Marinade** über das Gemüse geben und aufkochen lassen. Stärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und Soße damit binden. Mit **Zucker**, **Salz** und **Cayennepfeffer** abschmecken.

5| **Glasnudeln** einige Min. in kaltem Wasser einweichen. Topf mit leicht gesalzenem Wasser erhitzen, die Glasnudeln darin 1 Min. ziehen lassen, abgießen und mit Gemüse und Tofu servieren.

www.dge-niedersachsen.de

Aus der **JOB & FIT-Rezeptdatenbank**. Weitere Ideen:

www.jobundfit.de/rezepte/rezeptdatenbank

Weitere geprüfte **IN FORM-Rezepte** unter:

www.inform-rezepte.de