



REZEPT DER WOCHE

Glasnudel-Pfanne mit Mangold & Zucchini

Zutaten

2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer
1 Zucchini
1 Bund Mangold
100 ml Gemüsebrühe
4 EL Sojasauce
1 EL Pfeffer

1 Handvoll Erdnüsse
2-3 EL Sesam
1 Packung Tofu (200g)

250g Glasnudeln

Zubereitung

Die Glasnudeln nach Packungsanleitung zubereiten (mit heißem Wasser übergießen und 2-3 Minuten ziehen lassen, dann abtropfen lassen).

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Die Stiele von den Mangoldblättern trennen und in kleine Stücke schneiden. Die Mangoldblätter hacken. Die Zucchini in mundgerechte Stücke schneiden.

In einer Pfanne in etwas Öl Zwiebel, Knoblauch und Ingwer andünsten. Mangoldstiele und Zucchinistücke hinzugeben und einige Minuten mit dünsten. Zum Schluss die Mangoldblätter ebenfalls in die Pfanne geben und einige Minuten dünsten. Das Gemüse mit Pfeffer würzen. Anschließend mit Gemüsebrühe und Sojasauce ablöschen und noch etwas köcheln lassen.

In einer separaten Pfanne Erdnüsse und Sesam rösten, dann beiseite stellen. Den Tofu in Scheiben schneiden und anbraten.

Die abgetropften Glasnudeln zum Gemüse geben und alles gut durchmischen, ggf. nochmal abschmecken. Anschließend servieren und geröstete Erdnüsse, Sesam und gebratenen Tofu als Topping verwenden.

Guten Appetit!