

Mangold-Nudelpfanne



Zutaten für 4 Erwachsenen-Portionen

- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 60 g Ingwer
- 1000 g Mangold
- 400 g Spaghetti oder Reismudeln
- 200 ml Gemüsebrühe
- 8 EL Sojasoße
- 2 TL Pfeffer
- 400 g Tofu
- 100 g frische Sprossen - z.B. Soja oder Mungbohnen
- 6 EL Erdnüsse - geröstet
- 6 EL Sesam - geröstet

Schwierigkeitsgrad



Mangold-Nudelpfanne

Zubereitung

- Spaghetti oder Reisnudeln nach Packungsanweisung in warmen Wasser kochen oder einweichen.
- Währenddessen das Gemüse schälen bzw. waschen und klein schneiden.
- In einem Wok oder einer großen Pfanne einen Schluck Wasser erhitzen und darin gehackte Zwiebel, Knoblauch und Ingwer anbraten.
- Mangold hinzugeben und gut umrühren. Ca. 5 weitere Minuten mit anbraten.
- Mit Gemüsebrühe und Sojasoße ablöschen und köcheln lassen. In den letzten 5 Minuten frische Sprossen unterrühren.
- Währenddessen Tofu in Scheiben schneiden und in einer separaten gut beschichteten Pfanne knusprig braten.
- Die fertigen Spaghetti oder Reisnudeln abtropfen lassen, zum Mangold geben und gut durchmischen.
- Zum Schluss mit Salz bzw. Sojasoße und Pfeffer abschmecken.
- Mangold-Nudelpfanne auf Tellern anrichten, mit gerösteten Erdnüssen und Sesam bestreuen und mit gebratenen Tofustreifen toppen.

Tipp

- Bei Nussallergien kann man statt der Erdnüsse auch Samen oder Kerne (Kürbiskerne, Sonnenblumensamen etc.) nehmen

Dieses Rezept stammt vom veganen Foodblog "Iss Happy"

- www.isshappy.de