1A+1B

Vegetarian

Nudeln mit Tofu und Rotkohl

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 4 personen

Zubereitungsart

1. Die Nudeln gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. In der Zwischenzeit die Tofuwürfel zusammen mit der Sojasoße in 10-15 Minuten goldbraun und knusprig braten. Aus der Pfanne nehmen und kurz beiseite stellen. Das Sesamöl in derselben Pfanne erhitzen und rote Chili und Ingwer kurz andünsten. Dann die Champignons hinzufügen und 5 Minuten braten. Zuletzt Rotkohl und Sojasprossen hinzufügen und noch 3 Minuten mitbraten. Die Nudeln auf 4 Tellern verteilen und das Gemüse und den Tofu darüber schöpfen. Mit der Frühlingszwiebel abschließen.

Zutaten

- [ ] 4 Packungen PS. food & lifestyle noodles
- [ ] 200 g Tofu in Würfeln
- [ ] 400 g Champignons
- [ ] 100 g Rotkohl
- [ ] 100 g Sojasprossen
- [ ] 2 cm frischer Ingwer, sehr fein geschnitten
- [ ] 2 Frühlingszwiebeln in Ringen
- [ ] 1 rote Chili, sehr fein geschnitten
- [ ] 2 EL Sesamöl
- [ ] 2 EL Kikkoman Sojasoße

Nährwerte pro Person

Energie	**233 kcal**
Kohlenhydrate	**7 g**
Fett	**9 g**
Ballaststoffe	**5 g**
Eiweiß	**27 g**