



1A+1B

Vegetarian

## Nudeln mit Tofu und Spitzkohl



Zubereitungszeit  
25 minuten



Portionen  
Voor 1 persoon

### Zubereitungsart

- 1 Die Nudeln ca. 10 Minuten in reichlich Wasser mit der Brühe kochen. Das Öl in einem Wok erhitzen und den Knoblauch ca. 2 Minuten andünsten. Den Tofu zusammen mit der Sojasoße hinzufügen und in ca. 6-8 Minuten knusprig braun braten. In den letzten 5 Minuten den Spitzkohl hinzufügen. Die Nudeln abgießen und zum Tofu geben und gut durchrühren. Nach Belieben noch mit etwas Pfeffer würzen und mit der Frühlingszwiebel garnieren.

### Zutaten

- ☐ 1 Beutel PS. food & lifestyle noodles
- ☐ 1 TL PS. food & lifestyle kruidenbouillon
- ☐ 40-50 g Tofu in Würfeln
- ☐ 100 g Spitzkohl in Stücken
- ☐ ½ Knoblauchzehe
- ☐ 1 Stange Frühlingszwiebel in Ringen
- ☐ 1 EL Kikkoman Sojasoße
- ☐ 1 EL Sesamöl
- ☐ Pfeffer

### Nährwerte pro Person

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 281 kcal |
| Kohlenhydrate | 10 g     |
| Fett          | 13 g     |
| Eiweiß        | 27 g     |