

Rezept

Glasnudelpfanne

One-Pot aus dem Vorratsschrank!

ZEHN
ZENTRUM FÜR ERNÄHRUNG UND HAUSWIRTSCHAFT NIEDERSACHSEN

© Copilot

Glasnudelpfanne – bunt aufgetischt

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Pk. Glasnudeln (ca. 250 g)
- 1 Zwiebel
- 1 Glas Maiskölbchen (ca. 190 g*)
- ½ Dose Möhren (ca. 130 g*)
- 1 Block Tofu (ca. 200 g)
- 1 Dose Edamame (ca. 130 g*)
- 1 Glas Mungbohnenkeimlinge (ca. 180 g*)
- 1 EL Rapsöl
- ½ Glas Erdnussmus (ca. 125 g)
- 100 ml Wasser
- 1 EL Maiskölbchensud
- ½ TL Jodsalz oder opt. 2 EL Sojasauce

Zubereitung:

1. Glasnudeln mit kochendem Wasser übergießen und kurz ziehen lassen.
2. Zwiebel pellen und würfeln. ½ Glas Maiskölbchensud zur Seite stellen. Mais und Möhren abgießen und kleinschneiden. Den Tofu würfeln.
3. Edamame und Mungbohnenkeimlinge in ein Sieb geben, abspülen und abtropfen lassen.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel andünsten, Tofu hinzugeben und anbraten, danach das Gemüse mitbraten.
5. Mit Wasser, opt. Sojasauce und Maissud ablöschen. Erdnussmus unterrühren und ggf. mit Salz abschmecken.
6. Glasnudeln unterrühren.

*Abtropfgewicht

Hinweis:

Bei Stromausfall Glasnudeln in kaltem Wasser quellen. Soße als Dressing nutzen, Gemüse und Tofu roh hinzufügen. Öl und ggf. Zwiebel weglassen.

Wir bringen Wissen zum Leben.

zehn-niedersachsen.de