

Asianudeln mit Erdnusssoße ★★★

Zutaten (für 2 Portionen):

- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Möhren
- 50 g Sprossen
- 100 g Champignons
- 100 g Tofu natur
- 1,5 EL Erdnussbutter
- 2 EL Sojasoße
- Wasser
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Spaghetti
- Salz
- 1 EL Öl
- 1 EL geröstete, gesalzene Erdnüsse

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden; ein Drittel für die Deko beiseitelegen. Möhren schälen und in feine Streifen schneiden. Sprossen gründlich waschen. Pilze putzen und vierteln. Tofu in Würfel schneiden.

Für die Soße Erdnussbutter mit Sojasoße und 30-40 ml Wasser glatt rühren. Knoblauch schälen, sehr fein hacken und unterrühren.

Spaghetti nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen.

½ EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Tofu darin rundherum anbraten. Zum Schluss mit etwas Sojasoße ablöschen und herausnehmen. ½ EL Öl in der Pfanne erhitzen, Gemüse darin scharf anbraten. Nudeln abgießen und mit in die Pfanne geben. Alles kurz anbraten, dann die Erdnusssoße zugeben und unterrühren.

Fertige Nudeln auf Tellern anrichten, mit Tofuwürfeln, den restlichen Lauchzwiebeln und den Erdnüssen bestreut servieren.

Nährwerte (pro Portion):

ca. **648 kcal**, 30 g Eiweiß, 19 g Fett, 93 g Kohlenhydrate, 11 g Ballaststoffe

