

# Asia Nudelpfanne mit buntem Gemüse

vegan • cholesterinfrei • laktosefrei

© Werner Langbauer

## Zutaten

- *Algen-Räucher-Tofu (von Svadesha), in kleinen Würfeln oder per Hand gebrösel*
- *Bunte Gemüse, Schnittform nach Garstufen z.B. Karotten, grüne Bohnen, Paprika, Sojasprossen (was längere Garzeit braucht wird kleiner geschnitten so dass alle Gemüse gleichzeitig gar sind)*
- *Viel Zwiebeln in rotem Bio Palmfett hellbraun angeschwitzt*
- *Bambus-Sprossen, abgetropft*
- *China-Gewürzmischung, Knoblauchpulver oder frischer Knoblauch*
- *Etwas geröstetes Sesamöl und Rapsbutter-Öl als Finish*
- *Würzig abschmecken: Gemüsebrühepulver hefefrei, etwas Mirin, UmeSu und ein wenig Teriyaki Abrundung mit etwas Vollrohrzucker oder Apfeldicksaft Wer's schärfer mag gibt etwas Sambal Olek zu (Fa. Sanchon)*
- *Vollkorn-Kamut-Spaghetti kochen, mit ½ TL Kurkuma im Kochwasser (Achtung, Kamut-Vollkornpasta brauchen 12-13 min Kochzeit)*



*auch GLUTENFREI möglich mit Vollkorn-REIS-Spaghetti (Fa. Probios)*

## Zubereitung

- ① *Zwiebeln hellbraun anbraten, Tofu zugeben, mit anbraten, herausnehmen*
- ② *Die bunten Gemüse scharf und kurz anbraten*
- ③ *Gewürze zugeben, schwenken, dann Tofu-Zwiebel-Mischung hinzugeben*
- ④ *Finish mit ein wenig geröstetem Sesamöl und buttrigem Rapskernöl*
- ⑤ *Durchmischen und würzig Abschmecken, fertig!*

**Tipp:** *Frisch Servieren und dazu passt wunderbar ein knackiger Vitalsalat!*