



Gemüse-Pad-Thai mit Tofu

Asiatische Pfanne mit Reismudeln und knackigem Gemüse

360

kcal

17.4 g

Protein

55.2 g

Kohlenhydrate

7.4 g

Fett

25 Min.

Zubereitung

Nährwerte pro Person · Zutaten für 2 Portionen

Enthält (automatisch aus Zutaten abgeleitet): Glutenhaltiges Getreide, Soja

Zutaten

200 g Naturtofu

120 g Reismudeln

30 ml Sojasauce

1 Stk. Karotten

2 Stk. Frühlingszwiebel

Zubereitung

1. Reismudeln nach Packungsanweisung einweichen.
2. Tofu würfeln und in etwas Öl scharf anbraten, herausnehmen.
3. Karotten und Frühlingszwiebel in Streifen schneiden, kurz anbraten.
4. Nudeln, Tofu und Sojasauce dazugeben, alles gut vermengen und kurz durchschwenken.