Gebackener Tofu auf Nudeln mit Gemüse

Zeit gesamt 35min

Zubereitungszeit 20min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Tofu, natur	600 g
Pastagewürz	2 TL
Weichweizengrieß	2 EL
Öl	3 EL
Salz	
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Brokkoli	1 St.
Paprika, gelb	2 St.
Tomatenmark	2 EL
Gemüsebrühe	400 ml
Tomaten, gehackt	400 g
Pfeffer, schwarz	
Brauner Zucker	2 EL
Erbsen, tiefgefroren	200 g
Bandnudeln	500 g
Basilikum, frisch	10 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf, großer Topf, Backblech mit Backpapier, Sieb

1. Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Tofu abtropfen lassen, trocken tupfen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. In einer Schüssel Tofu mit Pastagewürz, Grieß und 1 EL ÖL vermengen. Tofuwürfel mit Salz würzen und auf ein Backblech mit Backpapier geben. Im Ofen ca. 20 Min. kross backen.

2. Inzwischen Zwiebel halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Brokkoli waschen, Strunk entfernen und oberen Teil des Brokkolis in kleine Röschen teilen. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerngehäuse entfernen und in Streifen schneiden.

3. In einem Topf 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebel mit Knoblauch ca. 2 Min. glasig dünsten. Tomatenmark hinzugeben und ca. 3 Min. mitrösten. Mit Brühe und gehackten Tomaten ablöschen und aufkochen lassen. Tomatensauce mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Brokkoli, Erbsen und Paprika zugeben und ca. 5 Min. in der Sauce weich garen.

4. In einem Topf etwa 5 l Salzwasser aufkochen. Nudeln im siedenden Salzwasser ca. 9 Min. bissfest garen. Anschließend in ein Sieb abgießen.

5. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Nudeln mit der Sauce vermengen und auf Teller anrichten. Mit Tofuwürfeln und Basilikum garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	900 kcal
Kohlenhydrate	132 g
Eiweiß	43 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	22 g