Pasta mit gebratenem Tofu und Karotten



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Knoblauchzehen	1 St.
Ingwer, frisch	20 g
Tofu, natur	400 g
Sojasauce	6 EL
Zuckerrübensirup	2 TL
Chili, gemahlen	
Salz	
Zwiebeln, rot	2 St.
Karotten	6 St.
Spaghetti	500 g
Öl	2 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, großer Topf, Sieb

1. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Tofu abtropfen lassen und in Stücke schneiden. In einer Schüssel Knoblauch und Ingwer mit Sojasauce, Zuckerrübensirup und Chili verrühren. Tofu darin marinieren und beiseitestellen.

2. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen. Zwiebeln halbieren, schälen und in Streifen schneiden. Karotten waschen, schälen und in Scheiben schneiden.

3. Spaghetti im siedenden Salzwasser ca. 9 Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen, dabei etwa eine Tasse Kochwasser auffangen und abtropfen lassen.

4. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen. Tofu aus der Marinade nehmen und mit Zwiebeln und Karotten ca. 4 Min. anbraten. Mit Marinade ablöschen und bei kleiner Stufe ca. 3 Min. köcheln. Spaghetti in die Pfanne geben, mit dem Gemüse vermengen und ggf. etwas Kochwasser nachfüllen. Abschmecken und auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	720 kcal
Kohlenhydrate	115 g
Eiweiß	30 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	15 g