




# 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 116 g

---

Eiweiß 30 g

---

Ballaststoffe 6 g

---

Fette 15 g

---