



# Vegane Kraut-Schupfnudeln mit gebratenem Räuchertofu

Zeit gesamt  
30min



Zubereitungszeit  
30min



Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Räuchertofu	150 g
Schnittlauch, frisch	3 g
Öl	6 EL
Sauerkraut	500 g
Vemondo vegane Schupfnudeln	800 g
Apfelsaft, naturtrüb	100 ml
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	

## Zubereitung



Küchenutensilien

große Pfanne

1. Zwiebel halbieren, schälen und in kleine Würfel schneiden. Räuchertofu in Würfel schneiden. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden.
2. In einer Pfanne 3 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen, Zwiebel und Räuchertofu darin ca. 3 Min. anbraten. Sauerkraut in ein Sieb abgießen, ausdrücken und zum Tofu geben. Unter gelegentlichem Rühren auf mittlerer Stufe weitere ca. 10 Min. braten.
3. In einer Pfanne 3 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Schupfnudeln unter gelegentlichem Schwenken ca. 5 Min. goldbraun und knusprig braten. Sauerkraut zu den Schupfnudeln geben, mit Apfelsaft ablöschen und einmal kurz aufkochen lassen. Kraut-Schupfnudeln mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Kraut-Schupfnudeln auf Teller verteilen, mit geschnittenen Schnittlauchröllchen bestreuen und servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	551 kcal
Kohlenhydrate	80 g
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	19 g