



Mudelpfanne mit Tofu und Gemüse

ZUTATEN | 4-6 PORTIONEN

- 500 g Pasta
- Kochwasser für Nudeln
- etwa 400 g stückige Tomaten (Konserve)
- etwa 500 g Gemüse nach Wahl: z.B. Paprika, Zucchini, Karotten, Lauch, Champignons
- 1 Zwiebel
- 400 g Tofu (z.B. Natur oder Räuchertofu)
- 1 bis 3 Knoblauchzehen (je nach Geschmack)
- 4 EL Tomatenmark
- 2 bis 4 EL Sojasauce
- 1 TL Salz
- 1 TL Paprika (edelsüß oder geräuchert)
- 2 EL Rohrohrzucker (alternativ: Agavendicksaft oder Honig)
- Pfeffer nach Belieben
- etwa 3 EL Öl (z.B. Rapsöl)
- optional: frische gehackte Petersilie

ZUBEREITUNG | ETWA 35 MINUTEN

- 1. Pasta zubereiten:** Nudeln nach Herstellerempfehlung in Salzwasser bissfest garen. Danach über ein Sieb abgießen.
- 2. Tofu zubereiten:** Tofu abtropfen lassen und in Würfel schneiden. Diese in eine Schüssel füllen und mit Salz, Pfeffer und nach Bedarf mit Knoblauchpulver kräftig würzen. Danach Öl in eine Pfanne geben und die Tofuwürfel darin leicht knusprig anbraten.
- 3. Gemüse vorbereiten:** Gemüse waschen, schälen, ggf. entkernen, vom Strunk befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken. Knoblauch ebenfalls schälen und fein reiben.
- 4. Sauce zubereiten:** Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Gemüse bis zur gewünschten Konsistenz darin anbraten. Danach die Hitze reduzieren und die stückigen Tomaten, Tomatenmark sowie den geriebenen Knoblauch dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Sojasauce und Zucker abschmecken. Die Sauce für etwa 8 Minuten köcheln lassen. *Hinweis:* Wenn du die Sauce flüssiger magst, gib gerne etwas Wasser oder Gemüsebrühe hinzu. Soll die Sauce dicker werden, empfehlen wir noch etwas Tomatenmark unterzurühren.
- 5. Fertig stellen:** Tofuwürfel und gekochte Nudeln zur Sauce geben und alles gut miteinander vermengen. Alles bei mittlerer Hitze für etwa 4 Minuten unter Rühren erhitzen. Danach optional mit frischer gehackter Petersilie bestreuen und sofort servieren.