



# Glasnudel-Bowl mit Tofu und Erdnusssoße



## Rezeptinfo

**Zutaten für 2 Portionen**  
Zubereitungszeit: 30 Min.

pro Portion: 4280 kJ, 1023 kcal, 115 g Kohlenhydrate, 34 g Eiweiß, 51 g Fett, 5 mg Cholesterin, 9 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € €

**veggie** **vegan**

## Zubereitung

Wir lieben veganes Essen und haben daher eine vegane Glasnudel-Bowl zubereitet! Wir zeigen dir, wie du diese Bowl ganz einfach nachmachst. Zunächst wird Gemüse geschnitten und angebraten. Dann wird der Tofu gebraten und die Glasnudeln werden gekocht. Eine leckere Erdnusssoße darf natürlich bei diesem Rezept nicht fehlen. Super einfach und so lecker! Hier geht's zum Rezept:

### Step 1:

Zuerst schälst du die Möhre und die Zwiebel, schneidest beides in kleine Würfel und brätst es mit einer geriebenen Knoblauchzehe an. Zudem schneidest du den Tofu in Scheiben und brätst auch diesen an.

### Step 2:

Den Joghurt in eine Schüssel geben, eine Knoblauchzehe dazu reiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Außerdem etwas Zitronenabrieb sowie etwas Zitronensaft dazugeben. Dann kochst du Wasser auf, gibst etwas Salz dazu. Die Glasnudeln ins heiße Wasser legen bis diese weich sind. Nun erwärmst du die Erdnussbutter mit etwas Kokosmilch. Währenddessen hackst du ein paar Erdnüsse. Dann die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Step 3:

Als letztes kannst du die Nudeln mit dem Gemüse und den gehackten Nüssen vermengen und etwas Zitronenabrieb sowie etwas Zitronensaft dazugeben. Zum Anrichten servierst du die Nudeln einmal mit der Erdnusssoße und einmal mit der Joghurtsoße. Auf beide Teller legst du etwas vom angebratenen Tofu und ein Stück Zitrone.

## Zutaten

### Zutaten:

1	rote Zwiebel
2	Knoblauchzehen
2	Möhren
1 Pck.	Räuchertofu
100 g	ungesüßter Naturjoghurt
1	Zitrone
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
3 EL	Pflanzenöl
200 g	Glasnudeln
50 g	Erdnussbutter
100 g	Kokosnussmilch
	Eine Handvoll Erdnüsse