

## Vollkorn - Nudelpfanne

Kategorien: Nudeln, Vollwert, Pfanne, Küche

Zutaten für: 4 Portionen

250	Gramm	Tofu natur
4	Essl.	Sojasauce
		Pfeffer aus der Mühle
	Etwas	Chilisaucе
2	Essl.	Würz-Hefeflocken
180	Gramm	Vollkornnudeln
		Jodsalz
1	Teel.	Sonnenblumenkernöl für das Nudelwasser
2		Karotten
80	Gramm	Kaiserschoten
80	Gramm	Champignons
50	Gramm	Körnermais
50	Gramm	Erbsen
500	ml	Wasser
1	Teel.	Hefe-Gemüsebrühe (Paste)
1	Essl.	Sonnenblumenkernöl
		Currypulver

### Anleitung:

Schritt 1: Den Tofu in Stücke schneiden und in einer Schüssel mit Sojasauce, Pfeffer aus der Mühle, etwas Chilisaucе und den Würz-Hefeflocken marinieren. Inzwischen die Vollkornnudeln in Salzwasser mit etwas Sonnenblumenkernöl bissfest garen. In ein Sieb abschütten, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Schritt 2: Die Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Kaiserschoten waschen, oben und unten abschneiden und wenn nötig, die Fäden ziehen. Die Champignons mit Küchenkrepp abreiben. Das Gemüse mit den Champignons, den Maiskörnern und den Erbsen in Hefe-Gemüsebrühe vorgaren.

Schritt 3: Sonnenblumenkernöl in einem Wok oder einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Gemüse und den Tofu darin anbraten. Die gekochten Vollkornnudeln dazu geben und das Gericht mit Sojasauce, Jodsalz, Pfeffer aus der Mühle und etwas Curry abschmecken.

Schritt 4: Die Nudelpfanne auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit frischen Kräutern garnieren.