

# Tofu mit Roggennudeln

tofurognud11q.odt

Zutatenliste für 12 Portionen:

Sojasoße  
Salz, Curry, schwarzer Pfeffer  
Paprika rosenscharf  
Knoblauch granuliert  
Oregano

1200 g Tofu  
3 große Zwiebeln  
4 Paprika  
3 Knoblauchzehen  
Olivenöl  
Rotwein  
Tomatenketchup  
1000 g Vollkornnudeln

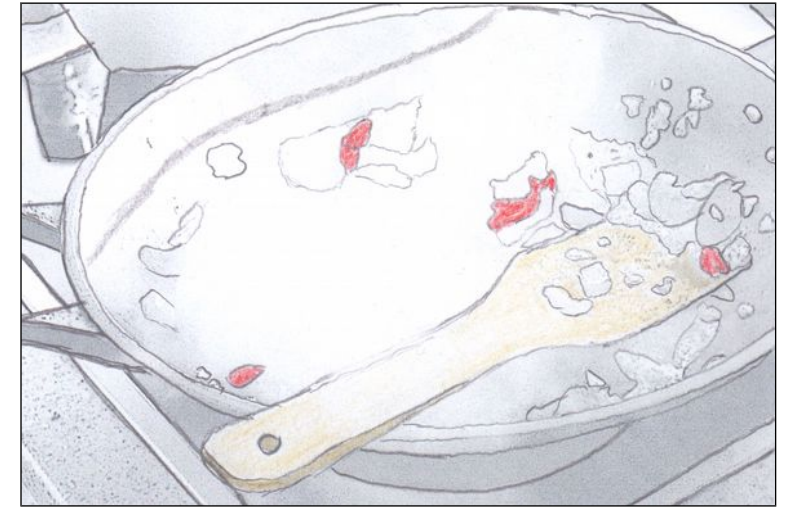
## Zubereitung:

Für die Marinade eine große Auflaufform nehmen, Sojasoße mit Wasser mischen und daren füllen, mit Salz, Curry, Pfeffer, Paprika, Knoblauchgranulat und Oregano würzen. Tofu in Scheiben schneiden und in die Marinade geben. Mindestens 2 Tage, höchstens 5 Tage in der Marinade im Kühlschrank aufbewahren.



Den Tofu in Scheiben geschnitten  
2 - 5 Tage einlegen

Den Tofu aus der Marinade nehmen, gut abtrocknen lassen. In der Zwischenzeit Zwiebeln und Paprika kleinschneiden. Den Knoblauch durch die Presse drücken. Den Tofu zerkrümeln und Öl erhitzen, den Tofu mit



In den Wok passt sehr viel rein

den Gewürzen nochmals würzen und anbraten. Zwiebeln, Paprika und Knoblauch stark mit anbraten. Mit dem Rotwein ablöschen. Mit Tomatenketchup auffüllen. Langsam köcheln lassen, währenddessen die Nudeln aufsetzen.



Fertig serviert

Nach 20 Min. Garzeit die Nudeln mit der Tofubolognese servieren.

Tip: das kann man auch mit jedem Gemüse machen, mit Pilzen oder frischen Tomaten. Die Kunst bei diesem Gericht ist, den relativ geschmacklosen Tofu mit Gewürzen schmackhaft zu machen.

Vorbereitungszeit:	2 bis 5 Tage	Kosten pro Portion:	0,49 €
Zubereitungszeit:	45 Min.	Kalorien pro Portion:	480
Schwierigkeitsgrad:	Mittel	K: 64 g	F: 16 g E: 20 g