

Abendessen

Veggie-Tomaten-Pfanne mit Räuchertofu



VEGAN



LAKTOSEFREI



GLUTENFREI



ZUM VORKOCHEN

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 497 kcal

Kohlenhydrate: 26 g

Proteine: 42 g

Fette: 21 g

Zutaten für 1 Portion:

- 1 kleine Zwiebel
- 5 ml Kokosöl
- 125 g Räuchertofu
- 1 Zucchini (ca. 250 g)
- 1/2 rote Paprika (ca. 75 g)
- 4 Champignons (ca. 80 g)
- 300 g gehackte Tomaten
- Salz, Pfeffer, Currypulver, Paprikapulver
- nach Belieben Basilikum (frisch)



CA. 20 MINUTEN

Zubereitung

1. Wasche das Gemüse ab. Schneide die Zwiebel in kleine Stücke. Schneide den Tofu und die Paprika in mundgerechte Würfel. Würfel die Zucchini und schneide die Champignons in Scheiben.
2. Erhitze das Öl in einer Pfanne und dünste die Zwiebeln zuerst an. Gib das restliche Gemüse und den Tofu dazu und brate es etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze.
3. Gib nun die gehackten Tomaten dazu, dreh die Hitze etwas runter und lass alles noch ein paar Minuten weiterköcheln. Rühre alles gut durch und gib Gewürze dazu.

Tipp 1: Ein besonders leckeres Gewürz zu diesem Gericht ist geräucherte Paprika!

Tipp 2: Wenn du magst, gib noch ein paar Würfel Schafskäse über die fertige Pfanne! So lecker!

Mittags-Variante: Dieses Gericht kannst du dir auch super für mittags beispielsweise mit 150 g Basmati Reis, Kartoffeln oder Vollkornnudeln zubereiten!