



Unsere Kochanregungen...

Nudelauflauf mit Tofu und Kartoffelspänen



Zutatenliste

Zutaten für 2 Portionen

300	g	Nudeln mit Spinat
200	g	Tofu
2	Stk	Kartoffeln
2	Stk	Zwiebeln
200	g	Champignons
300	ml	Hefeschmelz
-	-	Tango Spice (Herbaria)

Zubereitung

Champignons geschnitten in eine Auflauf-Form, die Nudeln gekocht und mit dem Spinat vermischt darüber. Den Hefeschmelz darüber gießen und ab in den Backofen.

Eigentlich kann der Auflauf so gegessen werden. Wir setzen aber noch etwas drauf: ein Tofu-Zwiebel-Kartoffel-Gratin.

Den Tofu in Würfel schneiden und mit Tango Spice würzen, einziehen lassen. Kartoffeln mit dem Gemüsehobel grob hobeln und Tango Spice dazu geben. Gewürfelte Zwiebel im Öl anbraten, Kartoffelspäne und Tofu vermischen und zu den Zwiebeln in die Pfanne. Von beiden Seiten knusprig baten.

Vor dem Servieren das Gratin auf den Auflauf heben. Dazu passt Paprika-Marmelade und Gurkensalat oder Blattsalat.

Rezeptdetails

Vegetarisch	Ja
Vegan	Ja
Portionen	2
Zubereitungszeit	30 Minuten
Schwierigkeit	Einfach