



Rheuma und Ernährung

Ein Rezept zum Nachkochen

Nudel-Gemüse Pfanne mit geräuchertem Tofu

Zutaten

- + 150g Nudeln
- + 1/2 Zwiebel
- + 50g Karotten
- + 50g Paprika
- + 50g Zucchini
- + 150g geräucherter Tofu
- + Gewürze:

Prise Salz und Pfeffer, 1/2 TL Curry, 1/4 Ingwer und ein wenig Olivenöl.



Bild: Franz Nagler, DZKJR

Zubereitung:

- + Die Nudeln in Wasser kochen.
- + Das Gemüse waschen und in kleine Würfel schneiden.
- + Den Tofu auch in kleine Würfel schneiden.
- + Das Gemüse in Olivenöl anbraten und anschließend den Tofu mit anbraten.
- + Die Gewürze beimengen und abschmecken.
- + Nun werden die gekochten Nudeln darunter gemengt und auf einem Teller angerichtet.