

Nudeln a la Tofu mit Broccoli

Quelle: <https://autonomekuechefueralle.blogspot.com/p/rezepte-alter.html>

Zutaten

- 500 g Nudeln
- 1 Würfel Räuchertofu
- 500 g Broccoli
- 3 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- Salz (je nach Geschmack)
- 50 Alsan Margarine
- 100 g Mehl
- Pfeffer (je nach Geschmack)
- 50 ml Sojamilch
- 2 EL Gemüsebrühe
- Öl
- 600 ml Wasser

Zubereitung

Schritt 1: Wasser in einen Topf geben, mit 2 TL Salz salzen und die 500 g Nudeln dazu geben und ca. 11 Minuten biss-fest kochen lassen

Schritt 2: Broccoli in einem anderen Topf leicht kochen, sodass er schön weich ist, anschließend das Wasser abgießen

Schritt 3: Nun Zwiebeln in Würfel schneiden und in einen Topf mit etwas Öl geben, den Räuchertofu in Würfel schneiden und auch dazu geben, jetzt schön anbraten, sodass die Zwiebeln und der Tofu goldbraun werden

Schritt 4: anschließend den Brokkoli dazu geben, kurz anbraten lassen, 1 TL Salz dazu geben, sowie 1 Pries Pfeffer und 2 Knoblauchzehen, die vorher kleingeschnitten werden

Schritt 5: 600 ml Wasser und 2 Esslöffel Gemüsebrühe dazu geben und kurz aufkochen lassen

Schritt 6: eine Pfanne nehmen, 50 g Alsan hinein geben und flüssig werden lassen, dann das Mehl dazu geben, gleichmäßig umrühren (am besten mit einem Schneebesen), sodass es eine homogene Masse wird

Schritt 7: Diese Masse anschließend in den Topf mit dem Brokkoli geben und gleichmäßig umrühren und dann eine Minute kochen lassen, anschließend von der Kochfläche nehmen. Gegebenenfalls kann noch veganer Streukäse dazu gegeben werden

Ich wünsche ihnen ein Guten Appetit

Mit freundlichen Grüßen: AKÜFA

Version #1

Erstellt: 2026-05-10 09:52:44 UTC von capra

Zuletzt aktualisiert: 2026-05-11 06:57:39 UTC von capra