



Frühlings-Spätzlepfanne mit karamellisiertem Tofu

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
👉 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, rot	2 St.
Lauch	1 St.
Karotten	2 St.
Tofu, natur	400 g
Zitronen	1 St.
Petersilie, frisch	10 g
Öl	3 EL
Zucker	1 EL
Salz	
Erbsen, tiefgefroren	200 g
Vemondo vegane Spätzle	500 g
Haferdrink	200 ml
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

große Pfanne mit Deckel

1. Zwiebeln halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden. Lauch waschen und in feine Ringe schneiden. Karotten schälen und fein würfeln. Tofu in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.
2. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Tofu darin ca. 2 Min. anbraten. Zucker und Salz zugeben und Tofu von allen Seiten ca. 3 Min. goldbraun braten. Tofu auf einem Teller beiseitestellen.
3. Hitze halbieren und Zwiebeln, Lauch, Karotten und Erbsen ca. 5 Min. anbraten. Spätzle unterheben und für ca. 5 Min. mitbraten. Mit Haferdrink und Zitronensaft ablöschen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Weiter ca. 5 Min. bei geschlossenem Deckel köcheln lassen.
4. Spätzlepfanne auf tiefen Tellern verteilen und mit Tofu und Petersilie garniert servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Petersilie enthält viel Calcium und ätherische Öle, die Gerüche wie Knoblauch neutralisieren können. Erfrischende Garnitur und Alternative fürs Kaugummi in einem.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	534 kcal
Kohlenhydrate	69 g
Eiweiß	23 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	18 g