



Vegane Kraut-Schupfnudeln mit gebratenem Räuchertofu

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
🍲 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Räuchertofu	150 g
Schnittlauch, frisch	3 g
Öl	6 EL
Sauerkraut	500 g
Vemondo vegane Schupfnudeln	800 g
Apfelsaft, naturtrüb	100 ml
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

große Pfanne

1. Zwiebel halbieren, schälen und in kleine Würfel schneiden. Räuchertofu in Würfel schneiden. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden.
2. In einer Pfanne 3 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen, Zwiebel und Räuchertofu darin ca. 3 Min. anbraten. Sauerkraut in ein Sieb abgießen, ausdrücken und zum Tofu geben. Unter gelegentlichem Rühren auf mittlerer Stufe weitere ca. 10 Min. braten.
3. In einer Pfanne 3 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Schupfnudeln unter gelegentlichem Schwenken ca. 5 Min. goldbraun und knusprig braten. Sauerkraut zu den Schupfnudeln geben, mit Apfelsaft ablöschen und einmal kurz aufkochen lassen. Kraut-Schupfnudeln mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Kraut-Schupfnudeln auf Teller verteilen, mit geschnittenen Schnittlauchröllchen bestreuen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	551 kcal
Kohlenhydrate	80 g
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	19 g