



ASIATISCHE GEMÜSEPFANNE

glutenfrei & vegan

Zutaten

- 100gr. Glasnudeln
- 2 El Sesamöl
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Tofu à 200gr. od. Jackfruit
- 1 kleine Zucchini
- 1 Peperoni
- 1 kleiner Broccoli
- 1 El schwarzes Sesammus / Tahin *
z.B von Naturkraftwerk
- 1 1/2 EL Gomasio *
- 1 El Sesam
- 2 El Erdnüsse
- 3 El Coco Aminos *od. Sojasauce
- Paprikapulver
- 1 Lime Saft

Die Glasnudeln nach Verpackungsanleitung kochen und zur Seite stellen.

Anschliessend Zwiebeln und Knoblauch in kleine Streifen schneiden und mit Sesamöl in der Bratpfanne langsam andünsten. Tofu in kleine Würfel schneiden, ebenfalls in die Bratpfanne geben und anbraten.

Gemüse waschen und in kleine Würfel schneiden. Danach das Gemüse, das schwarze Sesammus, Gomasio, Sesam und Erdnüsse zu den restlichen Zutaten hinzufügen und alles zusammen einige Minuten kochen lassen. Das Gemüse darf noch knackig sein, anschliessend die Glasnudeln darunter mischen und zum Schluss dann mit Coco Aminos oder alternativ mit Sojasauce und etwas Paprika abschmecken. Zum Schluss ein paar Spritzer Limettensaft drüber träufeln. En Guete!

* In Reformhäuser erhältlich