Rezept

Pfifferling-Tofu-Pfanne mit Bandnudeln

Ein Rezept von Pfifferling-Tofu-Pfanne mit Bandnudeln, am 27.04.2024

Zutaten

1	Bio-Orange
2 TL	Honig
	Pfeffer
400 g	frische Pfifferlinge
3 Stängel	Petersilie
80 ml	Weißwein
400 g	Bandnudeln
8 EL	Sojasauce
	Salz
300 g	Tofu
½	rote Zwiebel
2 EL	neutrales Öl (z. B. Rapsöl)
80 g	Sahne
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 625 kcal

Zubereitung

1. Für die Pfanne die Orange heiß waschen und abtrocknen. Die Schale abreiben, den Saft (ca. 100 ml) auspressen und beides mit Sojasauce und Honig zu einer Marinade verrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Tofu fein würfeln, mit der Marinade mischen und zugedeckt im Kühlschrank mind. 2 Std. durchziehen lassen.

2. Für die Nudeln Bandnudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. In ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

3. Inzwischen die Pilze putzen und reinigen (siehe Tipp). Zwiebel schälen und fein würfeln. Petersilie waschen und trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Tofu in ein Sieb abgießen, dabei die Marinade auffangen.

4. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und Pilze darin kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und in eine vorgewärmte Schüssel geben. Danach Zwiebel und Tofu in 1 EL heißem Öl kräftig anbraten und unter die Pilze mischen. Bratensatz mit der Tofumarinade angießen und etwas einkochen lassen. Wein und Sahne einrühren und die Sauce über die Pilze geben. Die Pilz-Tofu-Pfanne mit Petersilie bestreuen und mit den Bandnudeln servieren.