

Rezept

Brokkolipasta mit Tofu

Ein Rezept von Brokkolipasta mit Tofu, am 26.04.2024

Zutaten

Salz	500 g	Brokkoli	
400 g	Tagliatelle (Bandnudeln)	200 g	Räuchertofu
50 g	italienischer Hartkäse (z. B. Montello)	4 EL	Olivenöl
Pfeffer			

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 590 kcal, 20 g F, 25 g EW, 74 g KH

Zubereitung

1. In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Den Brokkoli waschen, putzen und in Röschen teilen. Die Stiele schälen und ca. 1 cm groß würfeln. Die Nudeln in das sprudelnd kochende Wasser geben und nach Packungsanweisung garen, dabei in den letzten 3 Min. den Brokkoli dazugeben und mitkochen.
2. Inzwischen den Tofu trocken tupfen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Den Käse reiben. Den Pasta-Brokkoli-Mix in ein Sieb abgießen, dabei 125 ml Nudelkochwasser auffangen.
3. Das Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und die Tofuwürfel darin unter Rühren bei mittlerer Hitze 2-3 Min. anbraten. Den Pasta-Brokkoli-Mix und das aufgefangene Nudelkochwasser dazugeben, alles gut vermischen und bei kleiner Hitze ca. 3 Min. garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pasta in tiefen Tellern anrichten und mit dem Käse bestreut servieren.