

Rezept

Gemüse-Konjak-Fettuccine mit Tofu-Saté

Ein Rezept von Gemüse-Konjak-Fettuccine mit Tofu-Saté, am 28.06.2026

Zutaten

200 g Tofu	2 TL grüne Currypaste
1L EL Honig	4 TL Sojasauce
150 g Kokosmilch	1 Packung Konjak-Fettuccine (250 g Abtropfgewicht)
1 Stück frischer Ingwer (ca. 2 cm)	1 Knoblauchzehe
1 rote Spitzpaprika (ca. 75 g)	1 kleiner Zucchini (ca. 200 g)
2 EL Erdnussöl (ersatzweise Rapsöl)	3 EL Erdnusscreme
2 TL Limettensaft	

Außerdem:

- 4** lange Holzspieße

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 580 kcal, 45 g F, 23 g EW, 19 g KH

Zubereitung

1. Den Tofu trocken tupfen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. 1 TL Currypaste mit Honig, 2 TL Sojasauce und 2 EL Kokosmilch verrühren. Den Tofu mit der Marinade mischen und mind. 1 Std., am besten über Nacht, marinieren, dann abtupfen und auf die Spieße stecken.
2. Die Konjak-Nudeln in ein Sieb abgießen, kalt abwaschen und abtropfen lassen. Den Ingwer schälen und fein reiben. Den Knoblauch schälen und klein würfeln. Die Spitzpaprika längs halbieren, von Kerngehäuse und weißen Trennwänden befreien und quer in dünne Streifen schneiden. Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden.
3. 1 EL Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen. Paprikastreifen, Zuchinischeiben, Knoblauch und Ingwer darin ca. 3 Min. anbraten. Die restliche Kokosmilch angießen, die Erdnusscreme und die übrige Currypaste einrühren. Die Gemüsesauce aufkochen, die Konjak-Nudeln dazugeben und alles noch ca. 3 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
4. Inzwischen das restliche Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen und die Tofuspieße darin in ca. 4 Min. bei mittlerer Hitze rundherum anbraten. Gemüse-Nudeln mit übriger Sojasauce und Limettensaft abschmecken und mit den Spießen auf zwei Tellern anrichten.