

## Rezept

# Penne-Salat mit Tofu

Ein Rezept von Penne-Salat mit Tofu, am 19.05.2024

## Zutaten

<b>100 g</b> Mini-Penne	Salz
<b>100 g</b> Zuckerschoten	<b>1</b> rote Spitzpaprika
<b>100 g</b> Kräuterseitlinge oder Egerlinge	<b>4</b> getrocknete Tomaten in Tomatenöl (Glas)
<b>100 g</b> Mandel-Nuss-Tofu (Reformhaus)	<b>2 EL</b> Balsamico bianco
Pfeffer	<b>3-4 Stängel</b> Petersilie

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 360 kcal

## Zubereitung

1. Die Nudeln nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Inzwischen die Zuckerschoten waschen und schräg halbieren. 2 Min. vor Ende der Garzeit zu den Nudeln geben und mitkochen, dann zusammen abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.
2. Inzwischen die Spitzpaprika halbieren, putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Die Pilze putzen und abreiben, Kräuterseitlinge in Scheiben schneiden, Egerlinge vierteln. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und quer in Streifen schneiden. Den Tofu in Würfel schneiden.
3. Vom Tomatenöl aus dem Glas 1 EL in einer Pfanne erhitzen, die Pilze und Paprikastreifen darin unter Wenden 2-3 Min. anbraten. Die Paprika-Pilz-Mischung noch warm mit den Nudeln, Zuckerschoten, Tomaten und Tofu mischen. Mit Essig, Salz, Pfeffer und 2 EL Tomatenöl anmachen. Die Petersilie abrausen, trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen, grob hacken und unter den Salat mischen.