

## Rezept

# Seitan-Reisnudel-Pfanne

Ein Rezept von Seitan-Reisnudel-Pfanne, am 30.05.2023

## Zutaten

<b>1</b> rote Paprika	<b>1</b> Tomate
<b>1</b> Limette	<b>100 g</b> Seitan
<b>3 EL</b> Olivenöl	<b>100 g</b> vorgegarte Erbsen
<b>300 g</b> Kokosmilch	<b>3 EL</b> Sojasauce
<b>3 EL</b> Erdnussmus	Salz
Pfeffer	<b>150 g</b> Reisnudeln

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 695 kcal, 28 g F, 28 g EW, 79 g KH

## Zubereitung

1. Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften in Würfel schneiden. Tomate waschen, putzen und ebenfalls würfeln. Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Den Seitan nach Belieben in Streifen oder Würfel schneiden.
2. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Seitan und die Paprikawürfel darin 6-8 Min. anbraten. Die Erbsen abgießen. Erbsen und Tomate in die Pfanne geben und kurz mitbraten.
3. Kokosmilch, 300 ml Wasser und Limettensaft zugießen und aufkochen lassen. Sojasauce und Erdnussmus unterrühren, alles mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 5 Min. köcheln lassen.
4. Die Reisnudeln in die Pfanne geben und bei geringer Hitze köcheln lassen, bis sie gar sind. Anschließend die Seitan-Reisnudel-Pfanne auf Teller verteilen und sofort servieren.