

## Rezept

# Tofu-Pilz-Pfanne mit Spätzle

Ein Rezept von Tofu-Pilz-Pfanne mit Spätzle, am 14.12.2025

## Zutaten

<b>400 g</b>	Tofu	<b>½</b>	Bio-Zitrone
<b>3 EL</b>	Sojasauce	<b>250 g</b>	kleine Zwiebeln
<b>3 EL</b>	Olivenöl	<b>500 g</b>	Champignons
<b>150 g</b>	Doppelrahmfrischkäse	<b>500 g</b>	Eierspätzle (aus dem Kühlregal)
<b>4 Stängel</b>	Petersilie		Salz
	Pfeffer		Cayennepfeffer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 525 kcal, 28 g F, 25 g EW, 41 g KH

## Zubereitung

1. Die Tofublöcke quer halbieren und mit Küchenpapier sehr gut ausdrücken. Ca. 1 cm groß würfeln. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen. Die Schale abreiben und beiseitestellen. Den Saft auspressen und mit der Sojasauce mischen. Die Tofuwürfel mit der Marinade in eine Frischhaltebox geben und beides gut mischen. Die Box mehrmals umdrehen.
2. Die Zwiebeln schälen, längs halbieren und in Streifen schneiden. 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebelstreifen darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Inzwischen die Champignons trocken abreiben, die Stiele knapp abschneiden oder herausdrehen, die Kappen je nach Größe halbieren, vierteln oder ganz lassen.
3. Die Zwiebeln herausnehmen, die Hitze erhöhen und die Pilze ca. 3 Min. scharf braten. Tofuwürfel abgießen, die Marinade auffangen und beiseitestellen. Tofu mit 1 EL Öl zu den Pilzen geben. 3 Min. unter häufigem Rühren braten. Die Zwiebeln zurück in die Pfanne geben. Die Marinade und 100 ml Wasser angießen und den Frischkäse einrühren. 5-6 Min. leise köcheln lassen. Gleichzeitig in einer anderen Pfanne das übrige Öl (1 EL) erhitzen und die Spätzle darin bei mittlerer Hitze unter regelmäßigm Wenden 5-6 Min. goldbraun braten.
4. Inzwischen die Petersilie abbrausen, trocken tupfen und hacken. Das Gericht mit wenig Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und der Zitronenschale abschmecken. Ragout und Spätzle anrichten, mit der Petersilie bestreuen.