

## Tofu Noodle Stir-fry (Tofu kann mit Fleisch ersetzt werden)

450g Tofu  
Nudeln der Wahl (optional vegan- z.B. Barista)  
2 TL Stärke

### Soße:

2 TL Soja Soße,  
2 TL Sesamöl,  
2 TL Reisessig,  
2 TL Ahornsirup oder brauner Zucker  
1 EL Ingwer  
½ TL Chiliflocken  
1 TL Erdnussbutter

Tofu auspressen und in ca. 2cm Stücke (Quadrate) schneiden. In einer Schüssel den Tofu mit der Stärke mischen.  
Öl bei mittlerer Hitze in eine Pfanne geben und den Tofu für 2min auf jeder Seite braten. Optional kann Gemüse nach Wahl zum Tofu hinzugegeben werden. Während die Nudeln gekocht werden, kann die Soße angemischt werden.  
Die Soße mit den Nudeln in die Pfanne geben und gut vermischen.



## Mexikanische One-pot pasta

1 gehackte Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 Dose Kidneybohnen  
1 Dose Mais  
2 Tomatendosen  
Tomatenmark  
4 Karotten in kleinen Stücken  
1 Paprika in kleinen Stücken  
Fleisch oder Fleischersatz (z.B. Tofu zerrieben oder Sojaschnitzel)  
Nudeln nach Wahl  
1 Tasse Gewürze  
Gemüsebrühe

Zwiebel in einer großen Pfanne glasig braten, dann Knoblauch, Paprika und Karotten hinzugeben. Nach etwa 2min Fleisch/-ersatz dazugeben und kurz anbraten. Gemüsebrühe, Tomatenmark, Tomaten aus der Dose, Mais und Kidneybohnen dazugeben und gut umrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und nach Belieben Kräuter hinzugeben. Einkochen lassen, währenddessen die Nudeln kochen und dann mit in die Pfanne mischen.

## One-pot pasta

- 1 Packung Nudeln (optional vegane Nudeln- z.B. Barista)
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 5 Zehen Knoblauch (gehackt)
- 1 Tomatendose
- Kräuter (Thymian, Oregano, Basilikum)
- Salz und Pfeffer

Alles in einen Topf geben und köcheln lassen, bis die Nudeln durch sind.

## Crispy spiced potatoes

- 1,5kg kleine Kartoffeln
- 2 TL Paprikapulver
- 2 TL Kurkuma
- 2 Zehen Knoblauch (gerieben)
- Chili
- Meersalz
- 1 Tasse Olivenöl

Kartoffeln in Salzwasser ca. 15 min kochen, bis sie weich sind. Knoblauch in 1 TL Olivenöl anrösten. Paprikapulver, Kurkuma, Knoblauch, Chili, Meersalz und Olivenöl zu einer Marinade vermischen. Kartoffeln mit der Marinade in eine Schüssel gegeben und gut vermischen. Kartoffeln auf einem mit Olivenöl bestrichenen Backblech verteilen und mit einem Gegenstand zerdrücken, damit sie ca. 2cm dick sind. Noch einmal mit der Marinade bestreichen und bei 220°C für 50-60min backen.

## Mango- Curry- Hühnchen

- 3 Hähnchenbrüste
- 1 Mango
- 100ml Sahne
- 300ml Joghurt
- 1 TL Curry
- Salz
- Pfeffer
- Chili
- 250g Reis
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 4 Frühlingszwiebel
- Petersilie/ Koriander



Hühnchen waschen, abtrocknen und in Mundgerechte Stücke schneiden. Hühnchen mit Koriander/ Petersilie in Butter anbraten, danach salzen und aus der Pfanne nehmen. Zwiebel, Knoblauch und Frühlingszwiebel in die Pfanne geben und anbraten lassen. Währenddessen den Reis kochen. Mango und Sahne separat pürieren und zusammen mit dem Joghurt in die Pfanne geben. Soße köcheln lassen und mit Curry, Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Hühnchen in die Soße geben und mit Reis extra Frühlingszwiebel (optional) anrichten.