

Edamame Spaghetti mit Tofu und Tempeh (vegan)

ABENDESSEN



ZUTATEN (4 PORTIONEN)

200 g Edamame Spaghetti
3 EL Meeresalgen Mischung
1/2 Stangensellerie
1/2 Lauch
1 Jungzwiebel
150 g Cocktailtomaten
1 rote Paprika
Sojasauce (Shoyu)
Sesamöl
2 Limetten (gepresst)
Minze



ZUBEREITUNG: 20 Minuten

Edamame Spaghetti 4 Minuten in heißem Wasser kochen und danach mit kaltem Wasser abschrecken.

Meeresalgen Mischung mit Wasser bedecken und 5 Minuten ziehen lassen, dann Wasser abseihen.

Tempeh und Tofu Bratlinge in kleine Dreiecke schneiden und in Sesamöl scharf anbraten. Dann mit Sojasauce marinieren.

Stangensellerie, Lauch und Jungzwiebel in schmale Ringe schneiden und mit gewürfelten Paprika und Tomaten kurz in Sesamöl anbraten. Danach mit Sojasauce und Limettensaft durchmischen.

Die Spaghetti, das Gemüse und die Soja-Spezialitäten gut durchmischen und mit Minze auf Teller anrichten.

VIEL SPASS UND GUTEN APPETIT!

Autorin: Andrea Kliment

Mehr Rezepte unter <https://myvitality.at/rezepte/>

Mehr über die Vitaluhr unter <https://myvitality.at/>