



Jeder isst  
**anders.**

Gesunder Genuss  
für den Sensitiv-Typ.

# Mit Kaufland bewusst ernähren! Diese Woche: der Sensitiv-Typ

## Geliebter Weltenbummler –

Auch in der veganen Küche machen Nudeln eine gute Figur

Wer bei Nudeln automatisch an Italien denkt, liegt sicher nicht falsch. Schließlich hat dieses Land Pasta zum Nationalgericht erhoben. Aber die Nudel ist internationaler, als man denkt. Ja, noch nicht einmal als Erfinder der beliebten Teigwaren darf sich Italien fühlen. Schon vor etwa 4.000 Jahren wurde in China das älteste bis heute erhaltene Nudelrezept niedergeschrieben.

Auch Griechen und Römer kannten Teigwaren. So existieren Grababbildungen der Etrusker aus dem vierten Jahrhundert vor Christus, die Mehl-

sack, Nudelbrett, Teigzange, Nudelholz und Teigrädchen zeigen. Auf welchem Weg und mit wessen Hilfe die Teigwaren ihren Siegeszug in Europa angetreten haben, ist unklar. Wahrscheinlich waren es die Griechen, die die Nudel unter dem Namen „laganon“ nach Süditalien gebracht haben, daraus wurde das lateinische „laganum“. Seit circa 400 Jahren sind Nudeln in Deutschland zu Hause und seither sehr beliebt. So sind sie auch in der veganen Küche kaum mehr wegzudenken, wie unsere „**Gemüse-Nudelpfanne**“ beweist.

## Gemüse-Nudelpfanne

### Zutaten für 4 Portionen:

- ▶ 20 g Sesam
- ▶ 1 Becher Soja-Kochcreme, 200 g
- ▶ etwas Zitronenschale und -saft
- ▶ 4 EL gemischte, gehackte Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, Basilikum)
- ▶ Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- ▶ 400 g Nudeln ohne Ei (z. B. Bandnudeln)
- ▶ 2 Möhren
- ▶ 2 Zucchini
- ▶ 500 ml vegane Brühe
- ▶ 350 g Räuchertofu, alternativ ungewürzter Tofu
- ▶ 2 EL Pflanzenöl

### Zubereitung:

1. Sesam in einer beschichteten Pfanne goldbraun rösten. Für die Soße Kochcreme mit Zitronenschale und -saft sowie Kräutern verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser 8 bis 10 Minuten garen. Möhren schälen und waschen. Zucchini waschen, putzen, mit den Möhren der Länge nach in Streifen schneiden und in kochender Brühe 3 Minuten garen.

3. Tofu in Würfel schneiden, in erhitztem Öl anbraten und herausnehmen. Nudeln und Gemüse in das verbliebene Bratfett geben und andünsten. Tofu untermischen, kurz miterhitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Wunsch die Soße dazugeben und kurz erhitzen oder die Gemüse-Nudelpfanne samt Soße auf Tellern anrichten, Sesam darüberstreuen und servieren.

**Zubereitungszeit:** circa 30 Minuten

### Pro Portion:

- ▶ 615 kcal
- ▶ Eiweiß: 27 g
- ▶ Fett: 19 g
- ▶ Kohlenhydrate: 82 g



Weitere Informationen zum Thema vegane Ernährung sowie eine Broschüre mit tollen Rezepten finden Sie unter:

▶ [www.kaufland.de/vegane-ernaehrung](http://www.kaufland.de/vegane-ernaehrung)

unkompliziert, geht schnell

## Haben Sie Fragen zu Ihrer Ernährung? – Wir beraten Sie!

Kaufland weiß: Jeder Mensch ist anders und isst auch anders. Somit hat jeder ganz individuelle Fragen zum Thema Ernährung. Um diese noch kompetenter beantworten zu können, bieten wir Ihnen einen besonderen Service: **die Kaufland-Ernährungsberatung. Wir beraten Sie fachkundig und kostenfrei.**

Montag – Samstag: 8 – 18 Uhr  
Donnerstag: 8 – 20 Uhr  
per Telefon:

**0 800 / 100 82 80**

(kostenfrei aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz)

oder per Online-Formular im Internet:

▶ [www.kaufland.de/ernaehrungsberatung](http://www.kaufland.de/ernaehrungsberatung)



Hier bin ich richtig!