

# Vietnamesischer Nudeltopf



10 Portionen

Menge/Einheit	Zutaten
2 l	Wasser
40 g	MAGGI KLARE GEMÜSEBRÜHE
20 g	Zitronengras
100 g	Karotten, frisch, geschält, in Streifen
100 g	Gemüsepaprika, rot, frisch, in Streifen
100 g	Gemüsepaprika, grün, frisch, in Streifen
100 g	Zucchini, in Streifen
50 g	Lauchzwiebeln, frisch, in Ringen
100 g	Austerpilze, roh
100 g	Tofu, frisch, in Würfel
300 g	Glasnudeln, gegart

## Zubereitung

Wasser erhitzen und MAGGI KLARE GEMÜSEBRÜHE hineinrühren. Zitronengras hinzufügen und 3 Minuten kochen. Hitzezufuhr abstellen und 10 Minuten ziehen lassen, danach das Zitronengras entnehmen. Nacheinander Karotten, Paprika, Zucchini, Lauchzwiebeln, Austerpilze, Tofu und Glasnudeln hinzufügen.

## Küchenfachlicher Tipp

Mit frischem Koriander und Lauchzwiebeln servieren.

## Ernährungsfachlicher Tipp

Um sich in der veganen Ernährung ausreichend mit Proteinen zu versorgen, ist es wichtig auf verschiedene Quellen zurückzugreifen, um eine hohe biologische Wertigkeit zu erzielen. Geeignete Proteinquellen für Veganer sind u.a. Soja und daraus hergestellte Produkte wie Tofu.

## Nährwerte pro Portion

Energie	352,1 kJ
Energie	84,16 kcal
Fett	1,12 g
– davon gesättigte Fettsäuren	0,27 g
Kohlenhydrate	12,89 g
– davon Zucker	0,62 g
Ballaststoffe	2,59 g
Eiweiß	5,14 g
Salz	1,95 g

## Im Rezept enthaltene Allergene

Glutenhaltiges Getreide und daraus hergestellte Erzeugnisse

Soja und Sojaerzeugnisse

Sellerie und Sellerieerzeugnisse

Senf und Senferzeugnisse