



Tofu-Gemüse-Pfanne all'Arrabbiata!

- 1.** Eine beschichtete Pfanne erhitzen.
- 2.** Zwiebel würfeln und Knoblauch klein schneiden. Zusammen mit 4 EL Wasser in die Pfanne geben. Deckel auflegen.
- 3.** Tofu klein schneiden und ebenfalls hinzufügen.
- 4.** Champignons abziehen, in Scheiben schneiden und in die Pfanne geben.
- 5.** Tomaten in die Pfanne geben und alles zusammen 8-10 Minuten OHNE Deckel einkochen lassen.
- 6.** Mit 1/4 TL All 'Arrabbiata Gewürz würzen und gut umrühren.
- 7.** Zum Schluss das Basilikum klein schneiden und unterheben.

Guten Appetit!

Nährwerte pro Portion: 208 kcal

Kohlenhydrate: 20 g, Eiweiß: 18 g, Fett: 5 g

Zutaten

- | | |
|---------------------------------|----------------------------------|
| 1 Dose (400 g) gehackte Tomaten | 1 kleine Knoblauchzehe |
| 1 kleine Zwiebel | 4 EL Wasser |
| 1 Stange Stangensellerie | 50 g Tofu |
| 150 g Champignons | 2 Stängel Basilikum (bei Bedarf) |
| | 1/4 TL All Arrabbiata Gewürz |

Tipps für einen reibungslosen Turbo-Fastentag

1. Bittertropfen von Bitterliebe sind perfekte Verdauungs- und Fastenhelfer. Mehr dazu [hier](#).
2. Du hast keine Lust zu kochen und bist auf der Suche nach einer Abkürzung für den Turbo-Fastentag? Dann sieh dir das [Complete d-eat von Ringana](#) an.