

Pizzoccheri

von Claude Martin (nospamplease@veganismus.ch)

200 g Buchweizennudeln (Pizzoccheri)
1/2 Wirsing (oder anderes Blattgemüse)
4-6 Kartoffeln
100 g Tofu
1 Zwiebel
1-2 Zehen Knoblauch
2-4 EL Margarine oder Öl
1 Bd (ca. 20 g) frische Salbeiblätter
Salz
Pfeffer

- Kartoffeln schälen und in kleine Stücke, Wirsing in Streifen schneiden.
- In Salzwasser kochen und nach ca. 5 Minuten die Nudeln dazugeben, nochmals 10 Minuten weiterkochen lassen.
- Tofu in kleine Stücke schneiden, in reichlich Margarine anbraten.
- Knoblauch und Zwiebel schälen und zusammen mit dem Salbei fein zerhacken und kurz mitbraten.
- Nudeln und Gemüse dazugeben und etwas anbraten.
- Mit Salz und Pfeffer würzen und heiss servieren.



Hinweis: Die Teigwaren wie auch das Gericht werden als Pizzoccheri bezeichnet. Es können selbstgemachte oder getrocknete Nudeln aus dem Spezialitätenladen verwendet werden. Alternativ: Dinkelvollkornnudeln.

Variante: Anstatt "Wirz" (Wirsing) kann auch "Krautstiel" (Mangold) oder Spinat verwendet werden.

Variante: Das Gericht lässt sich auch im Backofen, wie ein Auflauf, zubereiten.

Variante: Es kann noch weiteres Gemüse oder grüne Bohnen mitgekocht werden.