

RAMEN MIT TOFU & PAK CHOY VEGAN



Ramen heißen japanische Nudeln und heißt auch die daraus hergestellte Nudelsuppe auf Basis einer herzhaften Brühe. Dieses Ramen-Rezept sättigt durch eine ausgewogene Mischung mit Tofu, Gemüse und Ramen-Nudeln. Du kannst es immer wieder mit verschiedenen Gemüsesorten variieren. Lecker!

Zutaten: Was du für 2 Portionen brauchst

★ Brühe:

- ★ 1 weiße Zwiebel
- ★ 2 Knoblauchzehen
- ★ 2 cm frischen Ingwer
- ★ 50 g getrocknete Shiitake-Pilze (alternativ 100 g frische Champignons)
- ★ 2 EL Miso-Paste
- ★ 1,5 L Gemüsebrühe
- ★ 250 ml Kokoswasser
- ★ 4 EL Sojasauce
- ★ 4 EL Sesamöl
- ★ 3 EL Mirin

★ Einlage:

- ★ 400 g Räuchertofu
- ★ 1 Pak Choy
- ★ 2 Stangen Sellerie
- ★ 3 Frühlingszwiebeln
- ★ 300 g Dinkel-Ramen-Nudeln

PROFITIPP

Bevor du die Knoblauchzehe verarbeitest, zieh sie ab, drück sie mit einem Messer platt und lass sie ein paar Minuten stehen...

Zubereitung: Was du tun musst

Übergieße die Shiitake-Pilze mit kochendem Wasser und lass sie 15 min stehen. Danach abgießen und fein schneiden. Falls du Champignons nutzt, putz sie und schneide sie in kleine Stücke.

Schäle derweil Zwiebel, Ingwer und Knoblauchzehe und reibe oder hacke sie sehr fein.

Erhitze für die Miso-Brühe 3 EL Sesamöl in einem Topf. Gib Zwiebel, Knoblauch und Ingwer für 2 min dazu. Gib dann 3 EL Sojasauce, Mirin und die Hälfte der Pilze kurz dazu. Lösch mit der Brühe ab, lass die Mischung kurz aufkochen und dann für eine halbe Stunde köcheln.

Dein Weg zu maßgeschneiderter Ernährung: erfolgdurchernaehrung.de



facebook.de/ErfolgdurchErnaehrung



instagram.com/ErfolgdurchErnaehrung



erfolgdurchernaehrung.de

RAMEN MIT TOFU & PAK CHOY VEGAN



Schneide in der Zwischenzeit den Räuchertofu in kleine Stücke.
Putz den Pak Choy und den Sellerie sowie die Lauchzwiebeln.

Erhitze 1 EL Sesamöl in einer Pfanne und brate den Tofu knusprig an. Lösch mit 1 EL Sojasauce ab und nimm die Pfanne vom Herd.

Verrühre dann in einer Schüssel Miso-Paste und Kokoswasser, bis du eine klumpenfreie Masse erhältst.

Koche parallel die Ramen-Nudeln nach Packungsanweisung bissfest und gieße sie durch ein Sieb ab.

Gib nun das Miso-Gemisch und die restlichen Pilze in die Brühe und lass die Mischung für 5 min köcheln.

Gib Sellerie und Pak Choy in die Suppe und lass das Gemüse weitere 5 min in der Suppe ziehen.

Zum Servieren teil die Ramen-Nudeln auf die Suppenschüsseln auf, gieß mit Suppe auf und garniere das Ganze mit Frühlingszwiebeln und Tofu.

FERTIG! GUTEN APPETIT!

*Du willst mehr? Dann komm in meine Facebookgruppe – dort tauscht unsere tolle Community sich aus über Rezepte & hilfreiche Tipps:
WOHLFÜHLEN MIT ALLTAGSTAUGLICHER GESUNDER ERNÄHRUNG*