

Sundubu – koreanischer Eintopf mit Tofu

Gesamtzeit **40 Min.** 20 Min. Vorbereitungszeit 20 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1.820 kJ / 435 kcal

Fett: **21 g** Eiweiß: **31 g**
Kohlenhydrate: **31 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

1	Zwiebel
1	Zucchini
1 Bund	Frühlingszwiebeln
2 TL	<u>Kikkoman geröstetes Sesamöl</u>
150 g	Kimchi
800 ml	Wasser
2 EL	<u>Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce</u>
3 EL	<u>Kikkoman scharfe Chilisauce für Kimchi</u>
400 g	gemischte TK-Meeresfrüchte
400 g	weicher Tofu
150 g	gemischte Pilze (Shimeji, Enoki oder ähnliche Pilze)
4	Eier
	Rote Chilischote, in Streifen, nach Geschmack
80 g	Instant-Ramen-Nudeln
30 g	geriebener Käse

ZUBEREITUNG

Schritt 1

1 Zwiebel - **1** Zucchini - **1 Bund** Frühlingszwiebeln
Zwiebel in Scheiben, Zucchini in 1 cm dicke Scheiben und Frühlingszwiebeln schräg in dünne Scheiben schneiden.

Schritt 2

2 TL Kikkoman geröstetes Sesamöl - **150 g** Kimchi - **800 ml** Wasser - **2 EL** Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce - **3 EL** Kikkoman scharfe Chilisauce für Kimchi - **400 g** gemischte TK-Meeresfrüchte
Kikkoman Sesamöl in einem großen Topf erhitzen. Kimchi hinzufügen und unter Rühren anbraten, bis es duftet. Die Zwiebel, Wasser, Kikkoman Sojasauce und Kikkoman Chilisauce Kimchi zugeben, rühren und zum Kochen bringen. Meeresfrüchte hinzufügen und köcheln lassen, bis alles gar ist.

Schritt 3

400 g weicher Tofu - **150 g** gemischte Pilze (Shimeji, Enoki oder ähnliche Pilze) - **4** Eier - Rote Chilischote, in Streifen, nach Geschmack
Tofu vorsichtig in große Stücke zerbrechen und in die Suppe geben. Die Zucchini und die Pilzmischung hinzufügen. Kochen, bis das Gemüse weich ist. Eier direkt in die Suppe aufschlagen und nach Belieben garen. Die Frühlingszwiebeln hinzufügen und kurz köcheln lassen. Nach Geschmack mit den Chilistreifen garnieren.

Schritt 4

80 g Instant-Ramen-Nudeln - **30 g** geriebener Käse

Instant-Ramen-Nudeln in die Suppe geben und garen. Mit Käse bestreuen und sofort servieren.