KIKKOMAN

Tofu Nudelsuppe

Gesamtzeit **60 Min.** **30 Min.** Vorbereitungszeit **30 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1.699 kJ / 406 kcal

Fett: **13 g** Eiweiß: **21,3 g**
Kohlenhydrate: **45,4 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

150 g	Shiitake Pilze
1,5 l	vegane Gemüsebrühe
20 g	getrocknete Kombu-Alge
50 ml	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
3 EL	Reisessig
250 g	Seidentofu
1 EL	Maismehl
3	Knoblauchzehen
2	Handvoll frischer Spinat
2 EL	Sesamöl
4 EL	Kikkoman Teriyaki Wok Sauce mit geröstetem Knoblauch
200 g	Ramen Nudeln
75 g	Sojabohnensprossen

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Pilze putzen, Brühe aufkochen, Pilze und Kombu zugeben und abgedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen. Weitere ca. 30 Minuten bei Raumtemperatur ziehen lassen. Pilze und Kombu entfernen, Pilze beiseite stellen.

Schritt 2

Tofu in Würfel schneiden und in Mehl wenden. Knoblauch abziehen und pressen, Spinat gründlich waschen und trocken schleudern. Öl in einer Pfanne erhitzen, Tofu darin rundherum goldbraun braten und herausnehmen. Knoblauch und Spinat im Bratensatz 2-3 Minuten braten, Teriyaki Sauce zugeben und unterheben.

Schritt 3

Nudeln nach Packungsanweisung garen. Sprossen gründlich waschen. Nudeln, Pilze, Tofu, Spinat und Sprossen in Schüsseln anrichten, Brühe erneut aufkochen, in die Schüsseln geben und Tofu Nudelsuppe servieren.