



## Tofu-Nudelsuppe Tan-Tan-Style

mit Pak Choi und Spinat



ca. 20min



1 Portion

Die vegane Tan-Tan-Nudelsuppe kombiniert mit Knoblauch-Ingwer-Paste gebratenen Tofu, Glasnudeln, Pak Choi und Babyspinat in einer cremigen Brühe mit Tahini. Chiliflocken sorgen nach Belieben für milde bis pikante Schärfe. Ein echtes Wohlfühlgericht aus der japanischen Küche, das von innen wärmt und schnell zubereitet ist.

- 1 Pck. Bio-Tofu <sup>2</sup>
- 1 Baby-Pak-Choi
- 25ml Tamari-Sojasauce <sup>2</sup>
- 25g Tahini <sup>1</sup>
- 1 Pck. Chiliflocken
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 100g Vermicelli-Glasnudeln

- 100ml Pflanzendrink
- Zucker
- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf
- Messbecher
- Schneebesens

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Sesamsamen (1), Sojabohnen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 836kcal, Fett 28.9g,  
Kohlenhydrate 106.6g, Eiweiß 31.3g



Den **Tofu** mit Küchenkrepp vorsichtig auspressen, dann in kleine Stücke brechen. Den **Pak Choi** der Länge nach halbieren.



Die **Sojasauce** mit dem **Tahini**, ½TL Zucker, 1TL hellem Essig sowie je **1 kräftigen Prise Chiliflocken** und Salz verrühren. **Tipp:** Je nach Schärfewunsch mehr oder weniger oder gar keine **Chiliflocken** verwenden.



Den **Tofu** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl in 3-4Min. von allen Seiten goldbraun anbraten.



Die **Knoblauch-Ingwer-Paste**iterrühren und ca. 30Sek. mitbraten, bis sie appetitlich duftet.



650ml Wasser, 100ml Pflanzendrink und die **½ des Brühwürzes** einrühren.



Den **Pak Choi**, den **Spinat** und die **Nudeln** in die **Suppe** rühren und ca. 1Min. unter regelmäßigem Rühren garen, bis der Spinat zusammengefallen ist. Dann vom Herd nehmen und noch 2-3Min. ziehen lassen, bis die **Nudeln** gar sind. Ggf. mit mehr **Brühgewürz** nachwürzen, dann servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**  
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an.    **#marleyspooning**