



Tofu-Nudelsuppe Tan-Tan-Style

mit Pak Choi und Spinat

20-30min 4 Portionen

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.

Was du von uns bekommst

- 2 Pck. Bio-Tofu ²
- 2 Pak Choi
- 50ml Tamari-Sojasauce ²
- 50g Tahini ¹
- 1 Pck. Chiliflocken
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 200g Babyspinat (ungewaschen)
- 200g Vermicelli-Glasnudeln

Was du zu Hause benötigst

- 200ml Pflanzendrink
- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf
- Messbecher
- Schneebesen

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 0kcal



1. Zutaten vorbereiten

Den **Tofu** mit Küchenkrepp sanft auspressen und in mundgerechte Stücke zerteilen. Den **Pak Choi** längs vierteln.



4. Tofu verfeinern

Die **Knoblauch-Ingwer-Paste** unterrühren und ca. 30Sek. duftend weiterbraten.



2. Mix the soup base

In einer Schüssel die **Sojasauce** und die **Tahini** mit 2TL Zucker, 4TL hellen Essig, **1 kräftige Prise Chiliflocken** und 1TL Salz verrühren. **Tipp:** Die **Chiliflocken** je nach gewünschter Schärfe anpassen oder ganz weglassen.



5. Suppe ansetzen

1,5L Wasser, 200ml pflanzliche Milch und das **Brühgewürz** einrühren.



3. Tofu braten

Den **Tofu** in einem großen Topf mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 3-4Min. von allen Seiten goldbraun anbraten.



6. Suppe fertigstellen

Den **Pak Choi**, den **Spinat** und die **Nudeln** in den Topf geben und unter regelmäßigem Rühren ca. 2Min. weiterkochen, bis der **Spinat** zusammenfällt. Den Herd ausschalten und 2-3Min. ziehen lassen. Die **Suppe** in Schüsseln geben und servieren.