



## Tofu-Nudelsuppe Tan-Tan-Style

mit Pak Choi und Spinat



ca. 20min



2 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

- 1 Pck. Bio-Tofu <sup>2</sup>
- 1 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

## Was du zu Hause benötigst

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

## Küchenutensilien

- mittelgroßer 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 **½ der Knoblauch-Ingwer-Paste** unterrühren und ca. 30Sek. duftend weiterbraten.



### 2. Mix the soup base

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



### 5. Suppe ansetzen

850ml Wasser, 100ml pflanzliche Milch und die **½ des Brühgewürzes** einrühren.



### 3. Tofu braten

Den **Tofu** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL 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 regelmäßigen Rühren ca. 2Min. weiterkochen, bis der **Spinat** zusammenfällt. Den Herd ausschalten und 2-3Min. ziehen lassen. Die **Suppe** in Schüsseln geben und servieren.