



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.

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

- 100ml Pflanzendrink
- Zucker
- Salz
- 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 836kcal, Fett 28.9g, Kohlenhydrate 106.6g, Eiweiß 31.3g



1. Zutaten vorbereiten

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



2. Suppenbasis vorbereiten

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.



3. Tofu braten

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



4. Tofu verfeinern

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



5. Flüssigkeit zugeben

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



6. Gemüse & Nudeln garen

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.