



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
- Zucker
- Salz
- 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 vorsichtig auspressen, dann in kleine Stücke brechen. Den **Pak Choi** der Länge nach halbieren.



4. Tofu verfeinern

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



2. Suppenbasis vorbereiten

Die **Sojasauce** mit dem **Tahini**, 2TL Zucker, 4TL hellem Essig, **1 kräftigen Prise Chiliflocken** und TL Salz verrühren. **Tipp:** Je nach Schärfewunsch mehr oder weniger oder gar keine **Chiliflocken** verwenden.



5. Flüssigkeit zugeben

Die **Suppenbasis**, 1,5L Wasser, 200ml Pflanzendrink und das **Brühgewürz** einrühren.



3. Tofu braten

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



6. Gemüse & Nudeln garen

Den **Pak Choi**, den **Spinat** und die **Nudeln** in die **Suppe** rühren und ca. 1Min. unter regelmäßigen 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.