



## 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
- 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 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 **½ der Knoblauch-Ingwer-Paste** unterrühren und ca. 30Sek. mitbraten, bis sie appetitlich duftet.



### 2. Suppenbasis vorbereiten

Die **Sojasauce** mit dem **Tahini**, 1TL Zucker, 2TL hellem Essig, **1 Prise Chiliflocken** und ½TL Salz verrühren. **Tipp:** Je nach Schärfewunsch mehr oder weniger oder gar keine **Chiliflocken** verwenden.



### 5. Flüssigkeit zugeben

Die **Suppenbasis**, 850ml Wasser, 100ml Pflanzendrink und die **½ des Brühgewürzes** einrühren.



### 3. Tofu braten

Den **Tofu** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL 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.