



Miso-Ramen mit Tofu

Zutaten

- 15 g Ingwer, frisch gerieben
- 1 Knoblauchzehe(n)
- 1 EL Soja Sauce (dunkel)
- 2 EL Sesamöl
- 150 g Tofu, fest
- 2 Ei(er)
- 150 g Ramen-Nudeln
- 100 g Frühlingszwiebel(n)
- 150 g Karotten
- 100 g braune Champignons
- 2 EL Sesamöl
- 2 TL MAGGI Gemüse Brühe
- 600 ml Wasser
- 50 ml Sojamilch
- 3 EL Misopaste
- 20 g frische Sojabohnenkeimlinge
- 2 Stängel Koriander
- 1 TL Maggi Würze Hot (120 g Flasche)

Zubereitung

1. Ingwer und Knoblauch schälen und durchpressen. Mit Sojasauce und Sesamöl zu einer Marinade verrühren. Tofu trocken tupfen, in Würfel schneiden und marinieren.
2. In einem Topf ca. 2 l Wasser heiß werden lassen und die Eier darin ca. 7 Min. kochen. Herausnehmen und zur Seite stellen. Ramen ins Wasser geben und nach Packungsanweisung garen und abgießen.
3. In der Zwischenzeit Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. 2 EL grüne Ringe für die Dekoration beiseite stellen. Karotten schälen und in Streifen schneiden. Pilze mit Küchenkrepp säubern, halbieren und in Scheiben schneiden.
4. Wasser und Mandelmilch in einen Topf geben, MAGGI Gemüse Brühe und helle Miso-Paste einrühren. Gemüse zugeben und ca. 2-3 Min. garen.
5. Tofu in einer kleinen Pfanne ca. 3 Min. anbraten. In der Zwischenzeit die Eier pellen und längs halbieren.
6. Jeweils die Hälfte der Nudeln in eine große Schüssel geben. Heiße Miso-Suppe und Gemüse-Einlage auf die Nudeln geben. Tofuwürfel und halbe Eier auf der Suppe anrichten und mit den restlichen Frühlingszwiebelringen, Sprossen und Koriander garniert servieren. Nach Belieben mit MAGGI Hot abschmecken.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	68 g
Energie	750 kcal
Fett	37 g
Protein	36 g

⌚ 30 Minuten

⊕ 2 Portionen