KIKKOMAN

Vegane Tomaten-Tsukemen

Gesamtzeit **35 Min.** **10 Min.** Vorbereitungszeit **25 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
3.654 kJ / 870 kcal

Fett: **42,2 g** Eiweiß: **34,2 g**
Kohlenhydrate: **82,2 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

1	rote Zwiebel
2	Knoblauchzehen
2 EL	Olivenöl
200 ml	Tomatensauce
140 ml	Sojamilch
100 ml	Wasser
4 EL	Kikkoman Konzentrierte Ramen Suppenbasis - Shoyu (Sojasauce) Geschmack
4 g	Chilipulver
3 EL	Sonnenblumenöl
4 Scheiben	Zucchini (0,5 – 1 cm dick)
4	dünne Scheiben Kürbis
200 g	Tofu
2 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
2 EL	Kikkoman süße Würzsauce zum Kochen nach Mirin-Art
30 g	Mehl
60 g	Blumenkohlröschen
4 EL	gefrorene Edamame
1 TL	Salz
4	Zuckerschoten
240 g	Ramen-Nudeln (vegan)
4	Kirschtomaten

ZUBEREITUNG

Schritt 1

1 rote Zwiebel - **2** Knoblauchzehen - **2 EL** Olivenöl - **200 ml** Tomatensauce - **140 ml** Sojamilch - **100 ml** Wasser - **4 EL** Kikkoman Konzentrierte Ramen Suppenbasis - Shoyu (Sojasauce) Geschmack - **4 g** Chilipulver

Zwiebel und Knoblauch hacken und in einem kleinen Topf in Olivenöl bei schwacher Hitze anbraten. Tomatensauce, Sojamilch, Wasser und Kikkoman Ramen Suppenbasis zugeben. 1 Minute kochen lassen und vom Herd nehmen. Chilipulver einrühren und Suppe auf zwei Schüsseln verteilen.

Schritt 2

3 EL Sonnenblumenöl - **4 Scheiben** Scheiben Zucchini (0,5 – 1 cm dick) - **4** dünne Scheiben Kürbis - **200 g** Tofu - **2 EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **2 EL** Kikkoman süße Würzsauce zum Kochen nach Mirin-Art - **30 g** Mehl

Tofu halbieren und ca. 10 Minuten in Kikkoman Sojasauce und Kikkoman süße Würzsauce Mirin-Art marinieren. 1 ½ EL Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und Zucchini und Kürbis goldbraun braten. Dann den marinierten Tofu mit Mehl bestäuben und im restlichen Öl von beiden Seiten goldbraun braten.

Schritt 3

60 g Blumenkohlröschen - **4 EL** gefrorene Edamame - **1 TL** Salz - **4** Zuckerschoten

Blumenkohl und Edamame etwa 3 Minuten in gesalzenem kochendem Wasser blanchieren (das Gemüse sollte vom Wasser vollständig bedeckt sein). Die Zuckerschoten waschen, ca. 1 Minute kochen, dann mit kaltem Wasser abschrecken.

Schritt 4

240 g Ramen-Nudeln (vegan) - **4** Kirschtomaten
Die Ramen-Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten, mit kaltem Wasser abschrecken und auf zwei Teller verteilen. Den Tofu und das Gemüse darauf anrichten. Kirschtomaten halbieren und die Ramen damit garnieren, mit der Tomatensauce servieren.