KIKKOMAN

Japanische vegetarische Ramen

Gesamtzeit **25 Min.** **10 Min.** Vorbereitungszeit **15 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
2.369 kJ / 567 kcal

Fett: **18,9 g** Eiweiß: **26,2 g**
Kohlenhydrate: **70,8 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

200 g	Tofu
300 ml	Sonnenblumenöl
0,25	Karotte
160 g	Pak Choi
100 g	Lauch
4 Stück	grüne Bohnen
200 g	Ramen-Nudeln
Für die Ramen-Suppe:	
60 ml	Kikkoman Konzentrierte Ramen Suppenbasis - Shoyu (Sojasauce) Geschmack
540 ml	Wasser
Für die Shiitake-Gewürzmischung:	
2 Stück	Shiitake-Pilze
25 ml	Kikkoman Konzentrierte Ramen Suppenbasis - Shoyu (Sojasauce) Geschmack
150 ml	Wasser

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Den Tofu mit Küchenpapier abtrocknen, 2 Minuten in die Mikrowelle geben (700 Watt), danach 10 Minuten in Öl anbraten.

Schritt 2

150 ml Wasser aufkochen, 25 g Kikkoman Ramen Suppenbasis dazugeben und Shiitake-Pilze darin 7 Minuten garen.

Schritt 3

Karotten, Lauch und Pak Choi hacken. Das gehackte Gemüse sowie die grünen Bohnen separat kochen, bis sie weich sind.

Schritt 4

Die Nudeln nach Packungsanleitung zubereiten und gut abtropfen lassen.

Schritt 5

540 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und 60 ml Kikkoman Ramen Suppenbasis einrühren.

Schritt 6

Brühe auf zwei Teller verteilen und Nudeln dazugeben.

Schritt 7

Shiitake-Pilze und Gemüse ebenfalls einlegen, mit Tofu garnieren.