

# Sundubu – koreanischer Eintopf mit Tofu

Gesamtzeit **40 Min.** 20 Min. Vorbereitungszeit 20 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):  
**1.820 kJ / 435 kcal**

Fett: **21 g** Eiweiß: **31 g**  
Kohlenhydrate: **31 g**

## ZUTATEN

**4 Portion(en)**

|               |                                                      |
|---------------|------------------------------------------------------|
| <b>1</b>      | Zwiebel                                              |
| <b>1</b>      | Zucchini                                             |
| <b>1 Bund</b> | Frühlingszwiebeln                                    |
| <b>2 TL</b>   | <u>Kikkoman geröstetes Sesamöl</u>                   |
| <b>150 g</b>  | Kimchi                                               |
| <b>800 ml</b> | Wasser                                               |
| <b>2 EL</b>   | <u>Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce</u>       |
| <b>3 EL</b>   | <u>Kikkoman scharfe Chilisauce für Kimchi</u>        |
| <b>400 g</b>  | gemischte TK-Meeresfrüchte                           |
| <b>400 g</b>  | weicher Tofu                                         |
| <b>150 g</b>  | gemischte Pilze (Shimeji, Enoki oder ähnliche Pilze) |
| <b>4</b>      | Eier                                                 |
|               | Rote Chilischote, in Streifen, nach Geschmack        |
| <b>80 g</b>   | Instant-Ramen-Nudeln                                 |
| <b>30 g</b>   | geriebener Käse                                      |

## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

**1** Zwiebel - **1** Zucchini - **1 Bund** Frühlingszwiebeln  
Zwiebel in Scheiben, Zucchini in 1 cm dicke Scheiben und Frühlingszwiebeln schräg in dünne Scheiben schneiden.

### Schritt 2

**2 TL** Kikkoman geröstetes Sesamöl - **150 g** Kimchi - **800 ml** Wasser - **2 EL** Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce - **3 EL** Kikkoman scharfe Chilisauce für Kimchi - **400 g** gemischte TK-Meeresfrüchte  
Kikkoman Sesamöl in einem großen Topf erhitzen. Kimchi hinzufügen und unter Rühren anbraten, bis es duftet. Die Zwiebel, Wasser, Kikkoman Sojasauce und Kikkoman Chilisauce Kimchi zugeben, rühren und zum Kochen bringen. Meeresfrüchte hinzufügen und köcheln lassen, bis alles gar ist.

### Schritt 3

**400 g** weicher Tofu - **150 g** gemischte Pilze (Shimeji, Enoki oder ähnliche Pilze) - **4** Eier - Rote Chilischote, in Streifen, nach Geschmack  
Tofu vorsichtig in große Stücke zerbrechen und in die Brühe geben. Die Zucchini und die Pilzmischung hinzufügen. Kochen, bis das Gemüse weich ist. Eier direkt in die Brühe aufschlagen und nach Belieben garen. Die Frühlingszwiebeln hinzufügen und kurz köcheln lassen. Nach Geschmack mit den Chilistreifen garnieren.

### Schritt 4

**80 g** Instant-Ramen-Nudeln - **30 g** geriebener Käse

Instant-Ramen-Nudeln in die Brühe geben und garen. Mit Käse bestreuen und sofort servieren.