

## Tofu Nudelsuppe

Zubereitungszeit **1 Stunde**  
Kalorien pro Portion **424**



### Zutaten für 4 Personen

150 g Shitake Pilze (getrocknet)  
1,5 l vegane Gemüsebrühe  
20 g Konbu-Tang  
50 ml Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce  
3 EL Reissessig  
250 g Seidentofu  
1 EL Maismehl  
3 Knoblauchzehen  
2 Hand voll frischer Spinat  
2 EL Sesamöl  
4 EL Kikkoman Teriyaki Sauce mit geröstetem Knoblauch  
200 g Ramen-Nudeln  
75 g Sojabohnensprossen

1. Pilze putzen, Brühe aufkochen, Pilze und Kombu zugeben und abgedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen.
2. Weitere ca. 30 Minuten bei Raumtemperatur ziehen lassen.
3. Pilze und Kombu entfernen, Pilze beiseite stellen.
4. Tofu in Würfel schneiden und in Mehl wenden. Knoblauch abziehen und pressen, Spinat gründlich waschen und trocken schleudern.
5. Öl in einer Pfanne erhitzen, Tofu darin rundherum goldbraun braten und herausnehmen.
6. Knoblauch und Spinat im Bratensatz 2-3 Minuten braten, Teriyaki Sauce zugeben und unterheben.
7. Nudeln nach Packungsanweisung garen. Sprossen gründlich waschen.
8. Nudeln, Pilze, Tofu, Spinat und Sprossen in Schüsseln anrichten, Brühe erneut aufkochen, in die Schüsseln geben und Tofu Nudelsuppe servieren.

**Tipp:** Das Gemüse kann je nach Geschmack und Saison variiert werden.

**Guten Appetit!**