



Schnelle vegane Ramen mit Tofu

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Knoblauchzehen	1 St.
Ingwer, frisch	15 g
Peperoni Mix	1 St.
Frühlingszwiebeln	0.5 Bund
Pak Choi	2 St.
Champignons, braun	250 g
Räuchertofu	200 g
Mais aus der Dose	200 g
Mie Nudeln	200 g
Sesamöl	3 EL
Gemüsebrühe	1 L
Sojasauce	5 EL
Sesam, weiß	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, großer Topf, große Pfanne mit Deckel, Sieb

1. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Peperoni halbieren, Strunk und Kerne entfernen und fein hacken. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln und Wurzelenden entfernen. Weiße und grüne Teile getrennt voneinander in feine Ringe schneiden. Pak Choi waschen, trocken schütteln, Strunk entfernen und halbieren. Pilze ggf. mit Küchenkrepp säubern und in Scheiben schneiden. Tofu grob würfeln. Mais in ein Sieb abgießen.
2. In einer Schüssel Nudeln mit etwa 1 l kochendem Wasser übergießen. Mie-Nudeln etwa 4 Min. im heißen Wasser garen. Anschließend in ein Sieb abgießen.
3. In einem Topf 1 EL Sesamöl auf mittlerer Stufe erhitzen. Knoblauch, Ingwer, Peperoni und weiße Frühlingszwiebeln darin ca. 2 Min. anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Vegane Ramen ca. 5 Min. leicht köcheln. Anschließend mit Sojasauce abschmecken.
4. In einer Pfanne 2 EL Sesamöl auf hoher Stufe erhitzen. Pak Choi, Pilze und Tofu darin ca. 5 Min. anbraten. Mit 3 EL Sojasauce ablöschen.
5. Mie-Nudeln in Schalen verteilen. Mit veganer Ramen aufgießen. Pak Choi, Pilze, Tofu und Mais auf die Schalen verteilen. Schnelle Ramen mit Sesam und grünen Frühlingszwiebeln garnieren.

Guten Appetit!

Tipp: Diese Ramen-Version ist schnell und einfach zubereitet. Statt Mie-Nudeln kannst

du auch traditionelle Ramen-Nudeln oder Udon-Nudeln verwenden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	399 kcal
Kohlenhydrate	52 g
Eiweiß	18 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	13 g