



Folgen Sie uns:

www.instagram.com/oekullus

www.facebook.com/oekullus

Thai-Ramen mit Pilzen und knusprigem Tofu

Zutaten für 4 Personen

Für die Brühe:

- 1 EL Kokosnussöl
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- ca. 1 TL Ingwer, fein gerieben
- 4 EL Thai Chili Sauce
- 800 ml Gemüsebrühe
- 1 Dose Kokosmilch (400 ml)
- 100 g cremiges Erdnussmus
- 2 EL Sojasauce oder Tamari
- 1 EL Agavensirup
- 1 EL Limettensaft und Limettenschale einer Hälfte
- 250 g Mie-Nudeln
- 200 g Möhren, in breite, schräge Stifte geschnitten
- 1/2 Bund Lauchzwiebeln oder 150 g Lauch
- 400 g Chinakohl, in Streifen geschnitten (alternativ Spinat)

Für Tofu, Pilze & Co.:

- 300 g Tofu, in Würfel geschnitten
- 2 TL Kartoffelmehl (oder Maisstärke)
- 2 EL Kokosnussöl
- 350 g Steinchampignons, in Scheiben geschnitten
- ½ Bund Lauchzwiebeln oder 150 g Lauch, in feine Ringe geschnitten
- 2 EL Sojasauce oder Tamari
- 200 g Chinakohl, in Streifen geschnitten

Zum Servieren:

- optional Erdnüsse oder Sesam, kurz in einer Pfanne ohne Öl geröstet

* Artikelnummer # 60420

Zubereitung

1. Brühe zubereiten: Kokosnussöl in einem großen Topf erhitzen. Den Knoblauch und Ingwer unter Rühren 1-2 Minuten kurz anrösten. Die Thai Chili Sauce, Kokosmilch und Gemüsebrühe eingießen, gut umrühren und aufkochen lassen. Erdnussmus, Sojasauce, Agavensirup, Limettensaft und in dünne Streifen geschnittene Limettenschale einer Hälfte unterrühren, und die Brühe ca. 10 Minuten köcheln lassen; in den letzten 3 Minuten die Möhren und Lauchzwiebeln hinzugeben. Nach den 10 Minuten Kochzeit die Mie-Nudeln und den in Streifen geschnittenen Chinakohl (oder Spinat) in die Brühe geben und 5 Minuten ziehen lassen, bis die Nudeln gar sind. Gut umrühren.

2. Tofu und Pilze anbraten: Während die Brühe köchelt, den Tofu gut abtropfen lassen, in Küchenpapier wickeln und ausdrücken. In Würfel schneiden und in Kartoffelmehl wenden. 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Den Tofu von allen Seiten knusprig anbraten, mit 1 EL Sojasauce ablöschen, schwenken bis alles schön braun ist, herausnehmen. Dann die Pilze in 1 EL Öl goldbraun braten. Mit 1 EL Sojasauce ablöschen und ebenfalls schwenken. Lauchzwiebeln kurz im restlichen Öl anbraten.

3. Servieren: Die fertige Nudelsuppe in Schalen füllen und mit dem knusprig gebratenen Tofu, den Pilzen und dem Chinakohl anrichten, gebratene Lauchzwiebeln darüber geben. Nach Belieben mit Erdnüssen oder Sesam bestreuen und servieren.

Guten Appetit wünscht

ökullus
biofrisch geliefert

Wir liefern Idee und Zutaten, Sie kochen frisch und lecker!