



Vegetarische Nudelsuppe mit Shittake & Ei



Zutaten

Menge

1 Handvoll	Chiliflocken
1/2 Stange	Sesam
4	Lauch (weißer Teil)
2-3 EL	Shiitake-Pilze
800 ml	Tahini (Sesampaste)
160g	Wasser
2 EL	Cappellini oder Spaghetti
2 EL	Natron
2 EL	Sesamöl
2 EL	Frühlingszwiebeln
1	Möhre
1 EL	Knoblauch, fein gehackt
2	hart gekochte Eier
	Pfeffer
2 Blätter	Chinakohl
100g	Tofu
4-6 EL	Miso
1 EL	Salz
Handvoll	Sojasprossen oder Mungobohnen
2 EL	Ingwer, fein gehackt

Tipp

Anstatt Shiitake kannst du auch super getrocknete Steinpilze verwenden. Du musst sie nur vorher in etwas Wasser einweichen.

Rezeptinfo

Zutaten für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 40 Min.

pro Portion: 3017 kJ, 721 kcal, 91,1 g Kohlenhydrate, 29,6 g Eiweiß, 32,2 g Fett, 307 mg Cholesterin, 12,7 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € €



Zubereitung

Ramen ist wohl eine der bekanntesten Nudelsuppen. Um aber eine richtig leckere Ramen zu essen, musst du nicht ganz nach Japan reisen, das bekommst du auch ganz easy zuhause hin. Wir haben eine vegetarische Variante der Nudelsuppe zubereitet mit Shiitake-Pilzen, Frühlingszwiebeln, Chinakohl und Möhren. Als Topping darf ein gekochtes Ei natürlich auch nicht fehlen. Probiere das Ramen-Rezept unbedingt einmal aus, die Nudelsuppe ist echt super lecker und wirklich einfach selbstgemacht. So geht's:

Step 1:

Zuerst den Lauch, Ingwer und Knoblauch fein hacken. Dann die Shiitake-Pilze in Streifen schneiden und die Sojasprossen waschen. Jetzt kannst du den Chinakohl in feine Streifen und die Möhren in feine Stifte schneiden. Den Sesam in einer Pfanne anrösten und anschließend etwas zerstoßen.

Step 2:

Jetzt kannst du in einem Topf etwas Öl, den feingehackten Lauch, Ingwer und Knoblauch geben und bei niedriger Temperatur für 3 bis 4 Minuten langsam andünsten. Danach gibst du etwas Sesamöl, die Shiitake und den Tofu dazu und lässt es für 2 Minuten mit anbraten. Anschließend das Wasser dazu gegeben und bei mittlerer Temperatur zum Kochen bringen. Wenn das Wasser kocht, kannst du den etwas von dem Sesam, die Miso und die Sesampaste dazugeben. Die Brühe mit Salz und Pfeffer abschmecken und köcheln lassen.

Step 3:

In der Zwischenzeit kannst du in einer Pfanne etwas Öl erhitzen und den Chinakohl, die Möhrenstreifen und die Sojasprossen nacheinander darin scharf anbraten. Die Zutaten jeweils mit etwas Salz abschmecken. In einem anderen Topf etwas Wasser für die Nudeln aufsetzen und zum Kochen bringen. Natron und Salz dazugeben und die Cappellini oder Spaghetti darin kochen. Die Nudeln jedoch 2 Minuten länger kochen, als auf der Packung angegeben.

Step 4:

Jetzt kannst du die Ramen-Suppe anrichten. In eine großen Schüssel etwas von der Suppe und den Cappellini geben. Auf den Nudeln die Sojasprossen und Möhrenstreifen legen und mit einem halbe Ei, Frühlingszwiebeln und dem gerösteten Sesam anrichten. Wenn du es etwas schärfer magst, kannst du noch Chili-Flocken hinzugeben.

