



Schnelle Vegane Miso-Ramen mit Tofu

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🍲 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|--------------------|----------|
| Knoblauchzehen | 2 St. |
| Ingwer, frisch | 20 g |
| Peperoni Mix | 1 St. |
| Frühlingszwiebeln | 0.5 Bund |
| Pak Choi | 2 St. |
| Champignons, braun | 250 g |
| Tofu, natur | 400 g |
| Speisestärke | 2 EL |
| Mie Nudeln | 200 g |
| Sesamöl | 6 EL |
| Misopaste, hell | 2 EL |
| Gemüsebrühe | 1 L |
| Sojasauce | 8 EL |
| Agavendicksaft | 1 EL |
| Sesam, weiß | 1 EL |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, großer Topf, große Pfanne, 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 dünn abschneiden und halbieren. Pilze ggf. mit Küchenkrepp säubern und in Scheiben schneiden. Tofu mit den Händen grob zerkrümeln. In einer Schüssel mit 2 EL Speisestärke, der Hälfte des Knoblauchs und Ingwer vermengen.
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 2 EL Sesamöl auf mittlerer Stufe erhitzen. Restlichen Knoblauch und Ingwer, Peperoni und weiße Frühlingszwiebeln darin ca. 2 Min. anbraten. Misopaste zugeben, kurz anbraten und mit Gemüsebrühe ablöschen. Vegane Miso-Ramen auf niedriger Stufe ca. 5 Min. köcheln, anschließend mit Sojasauce abschmecken.
4. In einer Pfanne 2 EL Sesamöl auf hoher Stufe erhitzen. Pak Choi und Pilze darin ca. 5 Min. anbraten. Mit 2 EL Sojasauce ablöschen, Pak Choi und Pilze aus der Pfanne nehmen. Pfanne erneut mit 2 EL Sesamöl auf hoher Stufe erhitzen. Tofu darin ca. 5 Min. goldbraun anbraten. Mit 4 EL Sojasauce und 1 EL Agavendicksaft ablöschen und abschmecken.
5. Zum Servieren Mie-Nudeln in Schalen verteilen. Mit Miso-Brühe aufgießen. Pak Choi, Pilze und Tofu auf die Schalen verteilen. Schnelle Miso-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 | 525 kcal |
| Kohlenhydrate | 54 g |
| Eiweiß | 24 g |
| Ballaststoffe | 5 g |
| Fette | 24 g |