



# Thai-Ramen mit Pilzen und knusprigem Tofu

Diese Thai-Ramen-Suppe verbindet cremige Kokosmilch, aromatische Erdnussbutter und würzige Thai-Chili-Sauce zu einer herrlich aromatischen Brühe. Mit knusprig gebratenem Tofu, frischen Pilzen und knackigem Gemüse wird diese Suppe zu einem wärmenden Wohlfühlen, das perfekt für kalte Tage ist

Für 4 Portionen  
 Schwierigkeitsgrad: mittel  
 Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten  
 Pro 100 g:  
 870 kJ / 208 kcal  
 F: 14 g, davon 8 g gesättigte Fettsäuren, K: 14 g,  
 davon 3 g Zucker, E: 7 g, Salz: 1,2 g

## Zutaten aus der Rezeptkiste:

### Für die Brühe:

2 Knoblauchzehen, fein gehackt  
 ca. 1 TL Ingwer, fein gerieben  
 4 EL Thai Chili Sauce  
 1 Dose Kokosmilch (400 ml)  
 100 g cremiges Erdnussmus  
 1 EL Limettensaft, Limettenschale  
 250 g Mie-Nudeln  
 200 g Möhren, in Stifte geschnitten  
 400 g Chinakohl (alternativ Spinat)  
 1/2 Bund Lauchzwiebeln oder 150 g Lauch

### Für Tofu, Pilze & Co.:

300 g Tofu, in Würfel geschnitten  
 350 g Steinchampignons, in Scheiben  
 1/2 Bund Lauchzwiebeln oder 150 g Lauch  
 200 g Chinakohl, in Streifen geschnitten

## Zutaten aus dem Vorrat:

### Für die Brühe:

1 EL Kokosnussöl  
 800 ml Gemüsebrühe  
 2 EL Sojasauce oder Tamari  
 1 EL Agavendicksaft

### Für Tofu und Pilze:

2 TL Kartoffelmehl  
 2 EL Kokosnussöl  
 2 EL Sojasauce oder Tamari

### Als Topping optional:

Erdnüsse und / oder Sesam

## 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.

## Tipp

Wer mag, kann am Tisch mit Thai Chili Sauce oder Sojasauce nachwürzen.