Rezept

Asia-Nudelsuppe mit Tofu

Ein Rezept von Asia-Nudelsuppe mit Tofu, am 29.05.2025

Zutaten

1	haselnussgroßes Stück Ingwer
3	Frühlingszwiebeln
1 EL	Erdnuss- oder Rapsöl
50 g	Instant-Wok-Nudeln
120 g	fester Tofu
	Salz
1	Knoblauchzehe
200 g	grüner Spargel
600 ml	Gemüsebrühe
100 g	TK-Erbsen
2-3 EL	helle Sojasauce
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 280 kcal

Zubereitung

1. Den Ingwer und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen, das dunkle Grün entfernen, die Zwiebel schräg in 2-3 cm lange Stücke schneiden. Den Spargel von den holzigen Enden befreien, die Stangen im unteren Drittel schälen, dann schräg in dünne Scheiben schneiden.

2. Das Öl in einem Topf erhitzen. Ingwer, Knoblauch, Frühlingszwiebeln und Spargel darin 2 Min. andünsten. Die Brühe, Wok-Nudeln und Erbsen hinzufügen, alles aufkochen und bei mittlerer Hitze 4 Min. kochen.

3. Inzwischen den Tofu in Würfel schneiden und in der Sojasauce marinieren. In die fertige Suppe geben und eben erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.