

## Rezept

# Ramen-Gemüsesuppe aus dem Wok

Ein Rezept von Ramen-Gemüsesuppe aus dem Wok, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>1</b> Knoblauchzehe	<b>1 Stück</b> Ingwer (10 g)
<b>6 EL</b> helle Sojasauce	<b>100 g</b> Tofu
<b>4</b> Frühlingszwiebeln	<b>100 g</b> Champignons
<b>100 g</b> zarter Blattspinat	<b>750 ml</b> Gemüsebrühe
<b>100 g</b> Instant-Ramen-Nudeln (Asialaden)	Salz
Pfeffer	<b>4 TL</b> geröstetes Sesamöl

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 195 kcal, 7 g F, 9 g EW, 21 g KH

## Zubereitung

1. Knoblauch und Ingwer schälen, hacken und mit der Sojasauce verrühren. Den Tofu in feine Streifen schneiden und darin wenden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne schräge Ringe schneiden. Die Champignons feucht abreiben und in Scheiben schneiden. Den Blattspinat verlesen, waschen und abtropfen lassen.
2. Die Brühe in einem Wok aufkochen, die Frühlingszwiebeln und die Champignons hineingeben und 1 Min. leise köcheln lassen. Die Ramen-Nudeln dazugeben und ca. 4 Min. mitgaren. Den Tofu mit der Marinade und dem Spinat in den Wok geben und 1 Min. mit erhitzen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, in Schalen füllen und mit Sesamöl beträufelt servieren.