

## Rezept

# Udon-Nudelsuppe mit Gomasio-Tofu

Ein Rezept von Udon-Nudelsuppe mit Gomasio-Tofu, am 03.08.2024

## Zutaten

<b>100 g</b> Udon-Nudeln (aus dem Bio- oder Asienladen)	Salz
<b>150 g</b> Mangold	<b>1 kleine Stange</b> Lauch
<b>150 g</b> Shiitake-Pilze	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>20 g</b> frischer Ingwer	<b>½-1</b> kleine frische Chilischote
<b>6 EL</b> neutrales Pflanzenöl	<b>4 EL</b> Sojasauce
<b>800 ml</b> Gemüsebrühe (selbst gemacht oder Instant)	<b>200 g</b> Räuchertofu (aus dem Bio- oder Asienladen)
<b>3 EL</b> Gomasio (aus dem Bio- oder Asienladen)	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal

## Zubereitung

1. Die Udon-Nudeln nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser zugedeckt ca. 12 Min. garen.

---

2. Den Mangold waschen und putzen, Stiele und Mittelrippen quer in schmale Streifen schneiden, die Blätter mittig teilen. Den Lauch putzen, in dünne Ringe schneiden, waschen und abtropfen lassen.

---

3. Die Shiitake-Pilze trocken abreiben, die Stiele herausdrehen und wegwerfen, die Hüte in Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und in Scheibchen schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Chili waschen, putzen und je nach gewünschter Schärfe entkernen, dann die Schote in schmale Halbringe schneiden.

---

4. Die Udon-Nudeln in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Im Wok oder in einer großen Pfanne 3 EL Öl stark erhitzen und Mangold, Lauch und Pilze darin ca. 2 Min. rührbraten. Dann Knoblauch, Ingwer und Chili dazugeben. Die Sojasauce und die Gemüsebrühe angießen, alles aufkochen und offen ca. 2 Min. kochen, dann die Nudeln dazugeben und die Suppe warm stellen.

---

5. Den Tofu längs in Scheiben schneiden, im Gomasio wälzen und dieses fest andrücken. In einer großen Pfanne das übrige Öl erhitzen und den Tofu darin von beiden Seiten in je 2 - 3 Min. knusprig braten. Die Suppe auf vorgewärmte Schalen oder Teller verteilen und mit dem gebratenen Tofu servieren.