KIKKOMAN

Vegane Tomaten-Tsukemen

Gesamtzeit **35 Min.** **10 Min.** Vorbereitungszeit **25 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
3'654 kJ / 870 kcal

Fett: **42.2 g** Eiweiss: **34.2 g**
Kohlenhydrate: **82.2 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

1	rote Zwiebel
2	Knoblauchzehen
2 EL	Olivenöl
200 ml	Tomatensauce
140 ml	Sojamilch
100 ml	Wasser
4 EL	Kikkoman Konzentrierte Ramen Suppenbasis - Shoyu (Sojasauce) Geschmack
4 g	Chilipulver
3 EL	Sonnenblumenöl
4 Scheiben	Zucchetti (½ bis 1 cm dick)
4	dünne Scheiben Kürbis
200 g	Tofu
2 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
2 EL	Kikkoman süsse Würzsauce zum Kochen nach Mirin-Art
30 g	Mehl
60 g	Blumenkohlröschen
4 EL	gefrorene Edamame
1 TL	Salz
4	Kefen
240 g	Ramen-Nudeln (vegan)
4	Cherrytomaten

ZUBEREITUNG

Schritt 1

1 rote Zwiebel - **2** Knoblauchzehen - **2 EL** Olivenöl - **200 ml** Tomatensauce - **140 ml** Sojamilch - **100 ml** Wasser - **4 EL** Kikkoman Konzentrierte Ramen Suppenbasis - Shoyu (Sojasauce) Geschmack - **4 g** Chilipulver
Zwiebel und Knoblauch hacken und in einem kleinen Topf in Olivenöl bei schwacher Hitze anbraten. Tomatensauce, Sojamilch, Wasser und Kikkoman Ramen Suppenbasis zugeben. 1 Minute kochen lassen und vom Herd nehmen. Chilipulver einrühren und die Suppe auf zwei Schüsseln verteilen.

Schritt 2

3 EL Sonnenblumenöl - **4 Scheiben** Zucchetti (½ – 1 cm dick) - **4** dünne Scheiben Kürbis - **200 g** Tofu - **2 EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **2 EL** Kikkoman süsse Würzsauce zum Kochen nach Mirin-Art - **30 g** Mehl
Tofu halbieren und ca. 10 Minuten in Kikkoman Sojasauce und Kikkoman süsse Würzsauce Mirin-Art marinieren. 1½ EL Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und Zucchetti und Kürbis goldbraun braten. Dann den marinierten Tofu mit Mehl bestäuben und im restlichen Öl von beiden Seiten goldbraun braten.

Schritt 3

60 g Blumenkohlröschen - **4 EL** gefrorene Edamame - **1 TL** Salz - **4** Kefen
Blumenkohl und Edamame etwa 3 Minuten in gesalzenem kochendem Wasser blanchieren (das Gemüse sollte vom Wasser vollständig bedeckt sein). Die Kefen waschen, ca. 1 Minute kochen,

dann mit kaltem Wasser abspülen.

Schritt 4

240 g Ramen-Nudeln (vegan) - **4** Cherrytomaten
Die Ramen-Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten, mit kaltem Wasser abspülen und auf zwei Teller verteilen. Den Tofu und das Gemüse darauf anrichten. Cherrytomaten halbieren und die Ramen damit garnieren, mit der Tomatensauce servieren.