

Sundubu – koreanischer Eintopf mit Tofu

Gesamtzeit **40 Min.** 20 Min. Vorbereitungszeit 20 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1'820 kJ / 435 kcal

Fett: **21 g** Eiweiss: **31 g**
Kohlenhydrate: **31 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

1	Zwiebel
1	Zucchini
1 Bund	Frühlingszwiebeln
2 TL	<u>Kikkoman geröstetes Sesamöl</u>
150 g	Kimchi
800 ml	Wasser
2 EL	<u>Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce</u>
3 EL	<u>Kikkoman scharfe Chilisauce für Kimchi</u>
400 g	gemischte TK-Meeresfrüchte
400 g	weicher Tofu
150 g	gemischte Pilze (Shimeji, Enoki oder ähnliche Pilze)
4	Eier
	Rote Chilischote, in Streifen, nach Geschmack
80 g	Instant-Ramen-Nudeln
30 g	geriebener Käse

ZUBEREITUNG

Schritt 1

1 Zwiebel - **1** Zucchini - **1 Bund**

Frühlingszwiebeln

Zwiebel in Scheiben, Zucchini in 1 cm dicke

Scheiben und Frühlingszwiebeln schräg in dünne Scheiben schneiden.

Schritt 2

2 TL Kikkoman geröstetes Sesamöl - **150 g** Kimchi

- **800 ml** Wasser - **2 EL** Kikkoman natürlich

gebrauchte Sojasauce - **3 EL** Kikkoman scharfe

Chilisauce für Kimchi - **400 g** gemischte TK-Meeresfrüchte

Kikkoman Sesamöl in einem grossen Topf erhitzen.

Kimchi hinzufügen und unter Rühren anbraten, bis

es duftet. Die Zwiebel, Wasser, Kikkoman

Sojasauce und Kikkoman Kimchi Chilisauce

zugeben, rühren und zum Kochen bringen.

Meeresfrüchte hinzufügen und köcheln lassen, bis alles gar ist.

Schritt 3

400 g weicher Tofu - **150 g** gemischte Pilze

(Shimeji, Enoki oder ähnliche Pilze) - **4** Eier - Rote

Chilischote, in Streifen, nach Geschmack

Tofu vorsichtig in grosse Stücke zerbrechen und in

die Bouillon geben. Die Zucchini und die

Pilzmischung hinzufügen. Kochen, bis das Gemüse

weich ist. Eier direkt in die Bouillon

aufschlagen und nach Belieben garen. Die

Frühlingszwiebeln hinzufügen und kurz köcheln

lassen. Nach Geschmack mit den Chilistreifen

garnieren.

Schritt 4

80 g Instant-Ramen-Nudeln - **30 g** geriebener Käse

Instant-Ramen-Nudeln in die Bouillon geben und garen. Mit Käse bestreuen und sofort servieren.