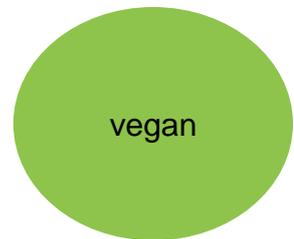


Rezept: Ramen-Suppe (4 Portionen)

Zutaten

2 cm Ingwer
3 Knoblauchzehen
2 Möhren
100 g Zuckerschoten/Kaiserschoten
200 g Räuchertofu
2 EL Sesamöl
2 EL Misopaste, dunkel oder hell
4 EL Sojasauce
1 EL Mirin
2 l Gemüsebrühe
250 g Vollkorn-Mie-Nudeln, Ramen-Nudeln oder andere Nudeln
Sprossen zum Dekorieren
Brot als Beilage



Zubereitung

1. Ingwer und Knoblauch schälen, anschließend klein hacken.
2. Möhren gut säubern und in kleine Stifte schneiden.
3. Tofu in Würfel schneiden.
4. Sprossen gut waschen und abtropfen lassen.
5. Nudeln in heißes Wasser geben und nach Packungsangabe gar ziehen lassen.
6. Sesamöl in einem großen Topf erhitzen und die Tofuwürfel knusprig anbraten. Herausnehmen, mit ½ EL Sojasauce vermischen und beiseitestellen.
7. Ingwer und Knoblauch in denselben Topf geben und anbraten. Dafür eventuell etwas Sesamöl nachgießen.

8. Mit Gemüsebrühe und Sojasauce ablöschen und aufkochen.
9. Zuckerschoten und Möhrenstifte zugeben, alles 10 bis 15 Minuten köcheln lassen.
10. Dann Misopaste und Mirin hineinrühren und abschmecken.
11. Möhren und Zuckerschoten mit dem Schaumlöffel aus der Brühe nehmen und in eine Schüssel geben.
12. Nudeln, Tofuwürfel, Gemüse und die rohen Sprossen einzeln in Suppenschalen geben. Mit heißer Brühe auffüllen und genießen.
13. Dazu kann Brot gereicht werden.

Weitere Praxistipps, Rezepte und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter www.freizeitfit4kids.de

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rückfragen, schreibt uns an kontakt@freizeitfit4kids.de