

Curry-Ramen-Suppe

Zutaten (für 3 Personen):

- 250 g fester Tofu
- 1 EL Speisestärke
- Salz
- Pfeffer
- 3 EL Olivenöl
- 1 Gemüsezwiebel
- 3 Zehen Knoblauch
- 1 Stück Ingwer
- 4 Möhren
- 1 Knolle Pak Choi
- 20 g frischer Koriander
- 1.200 ml Gemüsebrühe
- 3 EL rote Currypaste
- 1 Dose vollfette Kokosmilch
- 3 EL Fischsoße
- 150 g Ramen-Nudeln
- 0,5 Limette

Tofu mit Küchenpapier trocken pressen, in mundgerechte Würfel schneiden und mit Speisestärke, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit etwas Olivenöl beträufeln und bei 200 Grad (Umluft) circa 20-25 Minuten kross backen.

Währenddessen Gemüsezwiebel würfeln, Knoblauch fein hacken, Ingwer reiben. Möhren waschen, schälen und in feine Scheiben schneiden. Strunk vom Pak Choi abschneiden, Blätter einzeln waschen und mit einem Küchentuch trocken tupfen. Grüne Blätter vom Stiel abschneiden und beiseite legen, Stiel quer in feine Streifen schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln und fein hacken. Gemüsebrühe vorbereiten.

In einem großen Topf restliches Olivenöl erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer hinzufügen und 3-4 Minuten anbraten. Pak-Choi-Streifen und Möhre hinzufügen und weitere 3-5 Minuten schmoren. Currypaste dazugeben und mit dem Gemüse gut vermischen. Brühe und Kokosmilch angießen, Fischsoße hinzufügen und alles 5 Minuten ohne Deckel leicht köcheln lassen.

Ramen-Nudeln und Pak-Choi-Grün in den Topf geben und die Suppe köcheln lassen, bis die Nudeln nach circa 7-10 Minuten gar sind. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren gehackten Koriander und Limettensaft hinzufügen. Mit gebackenem Tofu bestreuen und servieren.

Hinweis für krankheitsbedingt geschwächte Menschen: Hände gründlich waschen. Für Gemüse und Tofu jeweils ein separates Schneidebrett und Messer nutzen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 25.09.2023

Koch/Köchin: Israelitisches Krankenhaus

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen