



Ramen-Suppe

mit Shitake-Pilzen und Chinakohl

🕒 25 min Zubereitungszeit

🕒 30 min Kochzeit

🍴 468 kcal pro Portion

••° Mittel

🌐 International

🌱 Vegan



Zutaten

2 Portionen

250 g Shitake-Pilze

100 g Chinakohl

0,50 Bund Frühlingszwiebeln

1 Chilischote

0,50 Bund Koriander

1 Möhre

1 Ingwerknolle

1 Bio Limette

2 El Sojasauce

150 g Miyako Japanische Ramennudeln

2 Gläser Wan Kwai Suppenbasis

2 El Pflanzenöl zum Braten

Zubereitung

- 1 Shitake-Pilze in Scheiben schneiden. Chinakohl in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Chilischote in feine Ringe schneiden. Koriander grob hacken. Möhre schälen und in feine Stifte schneiden. Ingwer schälen und 1 TL fein reiben. Limette abwaschen und die Schale fein abreiben.
- 2 In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Ingwer und Chili anschwitzen. Möhren, Chinakohl und Shitake-Pilze hinzugeben. Alles zusammen 2–3 Minuten braten. Mit Sojasauce ablöschen. Anschließend Gemüse gleichmäßig auf zwei Schalen aufteilen.
- 3 In einem Topf ausreichend Wasser zum Kochen bringen. Ramen-Nudeln nach Anleitung zubereiten.
- 4 Wan Kwai Ramen Suppenbasis in einem kleinen Topf erhitzen. Frühlingszwiebeln, Limettenabrieb und die Ramen-Nudeln ebenfalls auf die Schalen aufteilen. Heiße Suppenbasis drüber gießen. Koriander drüber streuen und servieren.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	257kJ /61kcal	1.973kJ /468kcal
Fett	2g	9g
davon gesättigte Fettsäuren	1g	2g
Kohlenhydrate	9g	66g
davon Zucker	2g	10g
Eiweiß	4g	25g
Salz	1g	5g