

# Schnelle vegetarische Ramen-Suppe zuckerfrei



15 min. 230 kcal SteviaSweet Crystal

## Zubereitung ohne Zucker

Rüebli schälen und in schmale Stifte schneiden. Champignons vierteln. Knoblauch und Ingwer schälen und zerkleinern.

Das Rapsöl in einer grossen Pfanne erhitzen. Knoblauch und Ingwer hinzugeben. Einige Minuten bei geringer Hitze andünsten. Rüebli, Champignons und Gemüsebrühe hinzugeben. 10-15 Minuten kochen lassen.

Reisweinessig, Sojasauce, Miso und **SteviaSweet Crystal** vermengen. Tofu würfeln und Pak Choi in 6 Teile schneiden. Zusammen mit den Nudeln in die heisse Brühe geben und 4-5 Minuten kochen lassen, bis die Nudeln gar sind. Würzsauce hinzugeben und abschmecken. Nach Belieben noch eine Prise Salz hinzugeben.

Die Nudeln in tiefe Teller oder grosse Schüsseln geben. Tofu, Rüebli, Champignons und Pak Choi darüber geben. So viel Brühe hinzugeben, dass die Nudeln bedeckt sind.

Frühlingszwiebeln und Chili in Ringe schneiden und die Portionen damit garnieren.

## Zutaten für 6 Portionen

2 grosse	Rüebli
200 g	Champignons
4	Knoblauchzehen
4 EL	frischer Ingwer, gerieben
1 EL	Rapsöl
1500 ml	Gemüsebrühe
75 ml	Reisweinessig
50 ml	Sojasauce
2 EL	Miso
1 1/2 EL	<b>SteviaSweet Crystal</b>
300 g	Tofu
150 g	Pak Choi
200 g	Ramen- oder Weizennudeln
	Salz

## Dekoration

	Frühlingszwiebeln
	frische Chili

## Nährwerte pro Portion

230	kcal
966	kJ
12	Protein in g
30	Kohlenhydrate in g
6.5	Fett in g