

High-Protein-Ramen mit Tofu und Broccoli

Japanisch inspiriert, sättigend und eiweissreich - perfekte Comfort-Bowl für kühle Tage. Kohl bekommt besonders viel Geschmack, wenn die Oberfläche trocken ist und kräftig geröstet wird. So entstehen nussige Röstaromen statt einer weich gekochten Textur. Das Rezept ist auf 4–6 Personen ausgelegt und bleibt trotz kräftigem Geschmack alltagstauglich. Die Arbeitsschritte sind bewusst so aufgebaut, dass sich Vorbereitung und Garzeit gut überschneiden. Wer das Gericht vorbereiten möchte, kann Gemüse, Sauce und weitere Komponenten bereits vorab bereitstellen. Die eigentliche Garphase bleibt dann kurz und kontrollierbar, was besonders bei mehreren Portionen hilft.

4–6 Portionen | 40 Min. | 22 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 250 g Ramen-Nudeln (Vollkorn oder Proteinvariante)
- 300 g Tofu nature
- 1 Broccoli
- 1 | Gemüsebouillon
- 2 EL Sojasauce
- 1 TL Sesamöl
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 TL frischer Ingwer

Zubereitung

- 01 Tofu würfeln und knusprig anbraten, dabei kräftige Röstaromen entstehen lassen.
- 02 Broccoli kurz dampfen.
- 03 Bouillon mit Sojasauce, Sesamöl und Ingwer aufkochen.
- 04 Nudeln und Gemüse darin garen, Tofu.
- 05 daraufgeben.