

## Rezepte zu Ihrer Lieblingsreise

### Ramen

Japan ist bekannt für seine hervorragende Küche. Allein in Tokio gibt es rund 226 Restaurants mit Michelin-Sternen (Stand 2020), das ist mehr als in jeder anderen Stadt der Welt! Dort gibt es auch die wohl bekannteste Nudelsuppe der Welt: Ramen. Das vielseitige Gericht ist nicht nur ein wichtiger Bestandteil der japanischen (Ess-)Kultur, sondern auch ein absoluter Exportschlager. Hier teilen wir unser Lieblingsrezept für Einsteiger mit euch.



#### Zutaten:

Brühe:  
1 frische Knoblauchzehe  
20 g frischer Ingwer  
1 EL Sesamöl  
1 EL Sojasoße  
2 EL Mirin (Reiswein)  
1,5 l Dashi-Brühe  
5 EL rote Miso Paste  
250 g Ramen Nudeln

Eier (am besten schon 1-2 Tage vorher vorbereiten):  
2 Eier  
2 EL Sojasoße  
2 EL Mirin

Beilagen:  
100 g Shiitake-Pilze  
1 kleiner Pak Choi  
2 EL Menma (marinierte Bambussprossen)  
2 EL Sesamöl zum Anbraten

Topping:  
1 Frühlingszwiebel  
Chiliflocken  
dunkler Sesam

#### Und so wird's gemacht:

Zwei Tage vor Verzehr werden zunächst die Ramen-Eier vorbereitet. Wie gewohnt in kochendem Wasser für 7-8 Minuten kochen und dann in Eiswasser abschrecken. Die Eier pellen, die restlichen Zutaten in einem Beutel oder einer verschließbaren Dose vermischen, Eier dazu geben und für zwei Tage kaltstellen. Für die Suppe: Knoblauch und Ingwer schälen. Den Knoblauch fein hacken und den Ingwer klein reiben, so entfaltet er sein Aroma am besten. Sesamöl in einem großen Topf erhitzen und Knoblauch und Ingwer darin kurz anbraten. Das Ganze mit der Dashi-Brühe ablöschen und kurz zum Kochen bringen. Nacheinander Miso-Paste, Mirin und Sojasoße dazugeben und weiter sanft köcheln lassen. Für die Beilagen die Shiitake-Pilze putzen und halbieren. Pak Choi putzen, Strunk entfernen und ebenfalls halbieren. Dann das Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und den Pak Choi und die Menma kurz darin anbraten. Die Ramen-Nudeln nach Packungsanleitung in heißem Wasser kochen. Nun die Brühe vom Herd nehmen. Shiitake-Pilze dazu zugeben und ca. 2 Minuten ziehen lassen. Dann die Pak-Choi-Menma-Mischung unterrühren. Für das Topping die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Die Ramen-Nudeln in eine Suppenschüssel geben und mit der Brühe aufgießen. Jetzt noch die Eier aus der Marinade nehmen, halbieren und oben auf die Nudeln setzen. Mit den Frühlingszwiebel-Ringen garnieren und das Ganze mit Sesam und Chiliflocken abschließen.

**Übrigens:** Das eine Ramen-Rezept gibt es tatsächlich nicht. Am Ende zählt vor allem der persönliche Geschmack. Wir wünschen euch ganz viel Freude beim Ausprobieren und wünschen guten Appetit – oder wie die Japaner sagen würden: „Itadakimasu!“ Das bedeutet in etwa soviel wie: „Ich empfangen“, denn im Japanischen wünscht man sich keinen guten Appetit, sondern bedankt sich dafür, das Essen genießen zu dürfen.