

KÜCHENRATGEBER

SARAH SCHOCKE | ALEXANDER DÖLLE

RAMEN

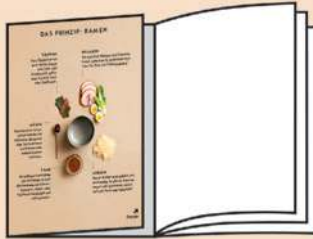


GU

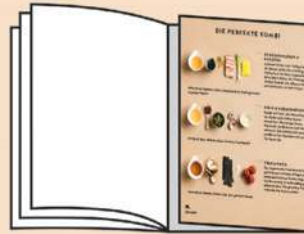
INHALT

Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

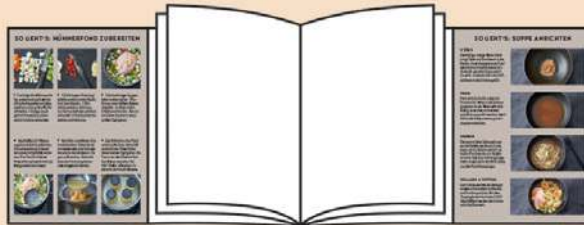
DAS PRINZIP:
RAMEN



DIE PERFEKTE
KOMBI



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
HÜHNERFOND
ZUBEREITEN



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
SUPPE ANRICHTEN

GU
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen. Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte mit der »GU Kochen Plus«-App (siehe S. 64)

REZEPTKAPITEL



06 KLASSISCHE RAMEN



26 MODERN & CROSSOVER



44 BASICS

- 04 DIE AUTOREN
- 05 VEGETARISCHE RAMEN MIT CHILIÖL
- 14 COVERREZEPT
- 60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS
- 62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE



RAMEN MIT HÄHNCHENBRUST, WAKAME UND INGWER

KLASSIKER

60 g Wakame-Algen-Salat (frisch
oder TK; Asienladen)

1 Frühlingszwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Ei (M)

20 g eingelegter roter Ingwer
(ersatzweise weißer Ingwer;
Asienladen)

800 ml Hühnerfond

200 g Hähnchenbrust

2 EL Rapsöl zum Braten

400 g vorgegarte Ramen-Nudeln
(Asienladen)

2 EL helle Misopaste

1 Wakame gegebenenfalls auftauen. Die Frühlingszwiebel waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Wasser in einem kleinen Topf erhitzen und das Ei in 6 Min. wachsw weich kochen. Sofort herausnehmen, kalt abspülen, pellen und in Eiswasser vollständig auskühlen lassen. Das Ei längs halbieren. Ingwer in Stifte schneiden.

2 Den Fond in einem breiten Topf aufkochen und in 10 Min. bei starker Hitze offen auf ca. 600 ml reduzieren lassen.

3 Inzwischen die Hähnchenbrust trocken tupfen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch bei mittlerer Hitze 4–5 Min. pro Seite braten. Den Herd ausschalten, das restliche Öl und den Knoblauch zugeben und kurz mitbraten. Dann das Hähnchen schräg in 3 mm dünne Scheiben schneiden.

4 Nudeln nach Packungsanweisung bissfest garen, abgießen und abtropfen lassen. Die Misopaste auf zwei Schalen verteilen und mit dem heißen Fond aufgießen. Die Nudeln zugeben und mit einer Gabel spiralförmig aufdrehen. Ei, Hähnchen, Frühlingszwiebel, Wakame und Ingwer darauf anrichten. Die Ramen mit dem Knoblauchöl aus der Pfanne beträufeln und sofort servieren.



Für 2 Personen • 20 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 640 kcal, 53 g E, 17 g F, 70 g KH

SAPPORO RAMEN

AUS NORDJAPAN

2 EL Mais (aus der Dose)
2 EL eingelegte Bambussprossen
1 Blatt Chinakohl (50 g)
100 g gegarter Schweinekrustbraten (vom Metzger)
400 ml Hühnerfond
400 ml Fischfond
6 gehäufte EL Bonito-Flocken (getrockneter, geräucherter Thunfisch; Asienladen)
400 g vorgegarte Ramennudeln (Asienladen)
2 EL helle Misopaste
2 TL Butter

- 1 Mais und Bambussprossen in ein Sieb abgießen und abspülen. Chinakohl waschen und trocken tupfen, dann in feine Streifen schneiden. Den Schweinebraten in 3 mm dicke Scheiben schneiden.
- 2 Den Hühner- und Fischfond in einem breiten Topf aufkochen und in 10 Min. bei starker Hitze offen auf ca. 600 ml reduzieren lassen. 2 Min. vor Ende der Kochzeit die Bonito-Flocken zugeben. Dann alles durch ein Sieb abgießen und den Fond dabei auffangen. Die Flocken entsorgen.
- 3 Die Nudeln nach Packungsanweisung bissfest garen und abgießen. Die Misopaste auf zwei Schalen verteilen und mit dem heißen Fond aufgießen. Die Nudeln zugeben und mit einer Gabel spiralförmig aufdrehen. Chinakohl, Schweinebraten, Mais und Bambussprossen darauf anrichten. Je 1 TL Butter zufügen und die Ramen sofort servieren.



Für 2 Personen • 30 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 710 kcal, 31 g E, 32 g F, 70 g KH

TANTANMEN RAMEN

SCHARF

1 kleiner Pak Choi (100 g)
Salz

¼ Stange Lauch (weißer
Abschnitt)

800 ml Hühnerfond

100 ml Sojadrink

150 g Schweinehackfleisch

4 EL Sojasauce

1 EL helle Misopaste

2 EL Sake (Reiswein)

400 g vorgegarte Ramen-

Nudeln (Asienladen)

2 EL geröstetes Sesam dressing
(Asienladen)

4 TL Chiliöl (Asienladen)

1 Pak Choi putzen, längs vierteln und in kochendem Salzwasser 2 Min. blanchieren. Abgießen und abschrecken. Lauch waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Den Fond in einem breiten Topf aufkochen und in 10 Min. bei starker Hitze offen auf ca. 600 ml reduzieren lassen. Sojadrink unterrühren und erneut erhitzen, aber nicht mehr kochen.

2 Hackfleisch in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 4–5 Min. braten. 2 EL Sojasauce, Miso und Sake verrühren und zum Fleisch geben. 2–3 Min. weiterbraten, bis die Flüssigkeit beinahe verdampft ist.

3 Nudeln nach Packungsanweisung bissfest garen, abgießen und abtropfen lassen. Übrige Sojasauce und Sesam dressing auf zwei Schalen verteilen, verrühren und mit heißem Fond aufgießen. Nudeln zugeben und spiralförmig aufdrehen. Pak Choi, Hack und Lauch darauf anrichten. Die Ramen mit Öl beträufeln und servieren.

LACHS-GARNELEN-RAMEN

EINFACH

100 g rohe küchenfertige Garnelen
(geschält)
100 g Räucherlachs
1 Frühlingszwiebel
40 g eingelegter Ingwer
1 kleiner Pak Choi (100 g)
Salz
800 ml Fischfond
6 EL Sojasauce
½ TL Wasabipaste
400 g vorgegarte Ramen-Nudeln
(Asienladen)
4 geröstete Nori-Blätter (Asien-
laden)

- 1** Die Garnelen trocken tupfen und sehr fein würfeln oder zügig im Blitzhacker zerkleinern. Aus der Masse sechs walnussgroße Bällchen formen.
- 2** Den Lachs in 1 cm breite Streifen schneiden. Frühlingszwiebel waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Den eingelegten Ingwer abtropfen lassen. Pak Choi waschen, putzen und längs vierteln, dann 2 Min. in kochendem Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.
- 3** Den Fond in einem breiten Topf aufkochen und in 10 Min. bei starker Hitze offen auf ca. 600 ml reduzieren lassen. Die Garnelenbällchen in dem heißen, aber nicht mehr kochenden Fond in 3 Min. gar ziehen lassen.
- 4** Die Sojasauce und je ¼ TL Wasabipaste auf zwei Schalen verteilen und gut verrühren, bis sich die Paste aufgelöst hat. Die Nudeln nach Packungsanweisung bissfest garen, abgießen und abtropfen lassen.
- 5** Die Garnelenbällchen aus dem Fond nehmen, den Fond in die Schalen gießen. Nudeln zugeben und mit einer Gabel spiralförmig aufdrehen. Garnelenbällchen, Lachs, Frühlingszwiebel, Pak Choi und Ingwer darauf anrichten. Die Nori-Blätter an den Schüsselrand stecken und die Ramen sofort servieren.



RAMEN MIT STEAK, GERÖSTETEM MAIS UND TOMATE

TEXANISCH

1 Knoblauchzehe
¼ Stange Lauch (grüner Abschnitt)
50 g Mais (aus der Dose)
6 Kirschtomaten
40 g Parmesan
800 ml Rinderfond
1 EL Rapsöl zum Braten
1 kleines Entrecôte-Steak (ca. 150 g)
400 g vorgegarte Ramen-Nudeln
(Asienladen)
4 EL Sojasauce
4 EL Sake (Reiswein)

GU CLOU

Lauch oder Frühlingszwiebeln verlieren etwas von ihrer zwiebeligen Schärfe, wenn man sie mindestens 10 Min. in einer Schale mit kaltem Wasser einweicht. Anschließend in ein Sieb abgießen.

1 Knoblauch schälen und fein hacken. Lauch waschen, putzen, längs halbieren und in feine Ringe schneiden. Lauchringe in eine Schale mit kaltem Wasser geben, damit sie etwas milder werden. Den Mais abtropfen lassen. Kirschtomaten waschen und trocknen. Den Parmesan fein reiben.

2 Den Fond mit dem gehackten Knoblauch in einem breiten Topf aufkochen und in 10 Min. bei starker Hitze offen auf ca. 600 ml reduzieren lassen. Anschließend den geriebenen Parmesan einrühren.

3 Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Steak darin 4 Min. pro Seite braten. Nach dem Wenden Tomaten und Mais zugeben und mitrösten. Nudeln nach Packungsanweisung bissfest garen, abgießen und abtropfen lassen.

4 Das Steak in dünne Streifen schneiden. Den Lauch in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Je 2 EL Sojasauce und Sake auf zwei Schalen verteilen, den heißen Fond darübergießen. Die Nudeln zugeben und mit einer Gabel spiralförmig aufdrehen. Steak, Mais, Tomaten und Lauch darauf anrichten. Die Ramen sofort servieren.



RAMEN - EASY WIE NOCH NIE!



Kochen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

Ramen – einfach wie nie: Buchklappen aufblättern und das Wichtigste beim Kochen immer im Blick

Mal ganz klassisch, mal Crossover: von Teriyaki Chicken Ramen bis bayerische Ramen mit Leberkäse



MIT KOSTENLOSER APP ZUM
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE

WG 454 Länderküchen
ISBN 978-3-8338-7299-0



9 783833 872990



www.gu.de