

Hier und heute



Tantanmen Ramen – japanische Nudelsuppe mit Sesam

Julia Floß macht eine Ramen-Variation mit selbstgemachter Hühnerbrühe und Sesam. Die Trend-Suppe toppt sie mit marinierten Pilzen.

Das Rezept

von Julia Floß für vier Portionen

Zutaten für die marinierten Eier

- 4 Eier
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Sojasauce
- 1 TL Zucker

Zutaten für die marinierten Pilze

- 600 g Shiitake-Pilze
- 1 kleines Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Frühlingszwiebel
- 2 EL Öl (z.B. Erdnuss- oder Sonnenblumenöl)
- 1 EL Miso Paste
- 1 EL Chilipaste
- 2 EL Sojasauce

Zutaten für die Suppe (inklusive Tare)

- 4 EL Sojasauce
- 4 EL Sesampaste
- 1 EL Sesamöl
- 1 TL Zucker
- optional: 2 EL Chiliöl
- 1¼ l Hühnerbrühe (siehe Rezept)
- 500 ml Sojamilch
- 1 Prise Salz
- 1 Pak Choi
- optional: 100 g Sojasprossen (ersatzweise Mungobohnensprossen)
- 200 g Ramen-Nudeln
- 4 TL Sesamsaat
- etwas frischer Koriander

Zubereitung

Die Eier sechs Minuten wachweich kochen. In der Zwischenzeit Knoblauch schälen und hacken. Sojasauce mit acht Esslöffeln Wasser, Zucker und Knoblauch verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Eier abschrecken, pellen, in die Marinade geben, ziehen lassen und beiseitestellen.

Die Shiitake-Pilze putzen und grob schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Frühlingslauch in feine Ringe schneiden und bereitstellen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Shiitake-Pilze scharf anbraten. Pilze aus der Pfanne nehmen. Ingwer, Knoblauch und Frühlingslauch andünsten. Miso- und Chilipaste in die Pfanne geben und

Hier und heute

unterrühren. Die Pilze dazugeben und mit Sojasauce ablöschen. So lange braten, bis keine Flüssigkeit mehr in der Pfanne ist. Anschließend beiseitestellen.

Für die Suppenbasis (Tare) Zucker, Sojasauce, Sesampaste, Sesam- und Chiliöl in einer Schüssel mischen.

Hühnerbrühe und Sojamilch in einem Topf erhitzen, aber nicht kochen.

In einem weiteren Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Pak Choi putzen und der Länge nach in Streifen schneiden. Sprossen putzen. Pak Choi und Sprossen jeweils für ein bis zwei Minuten blanchieren, mit kaltem Wasser abschrecken und beiseitestellen.

Ramen in demselben Kochwasser nach Packungsanweisung gar kochen.

Zum Servieren: Die Suppenbasis (Tare) auf vier Suppenschalen verteilen. Anschließend mit Sojamilch-Brühe aufgießen. Nudeln in die Suppe geben, Pak Choi, Sprossen und die Pilze darauf verteilen und mit Sesam und Koriander garnieren. Zum Schluss die gekochten Eier halbieren, in die Suppe geben und servieren.

Basis: Hühnerbrühe mit Ingwer (Tori Chintan)

von Julia Floß für vier Portionen

Zutaten

- 1 ganzes Hähnchen oder auch Hähnchenteile wie Flügel und Keulen (1,2 kg)
- 3 Möhren
- 2 Frühlingszwiebeln
- 40 g frischer Ingwer
- 2,4 l Wasser

Zubereitung

Zuerst das Gemüse waschen und grob zerkleinern. Den Ingwer schälen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Das Hähnchen unter fließendem Wasser gründlich abwaschen und in einen großen Topf legen. So viel kaltes Wasser (etwa 2,4 Liter) angießen, dass das Fleisch gut bedeckt ist. Dann das Gemüse mit in den Topf geben.

Die Brühe aufkochen, den Deckel aufsetzen und die Brühe bei schwacher Hitze zwei bis drei Stunden köcheln lassen. Eventuellen Schaum abschöpfen, aber nicht das Fett.

Nach der Kochzeit das Huhn aus dem Sud heben (das Fleisch kann nach dem Abkühlen ganz leicht von den Knochen gelöst und als Topping verwendet werden). Die Brühe durch ein feines Sieb passieren.