



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Mehr Rezepte? -> <https://www.stadtgarten-nuernberg.de/gartenkueche/rezeptsammlung>

Ramen

Ramen ist, wenn man es genau nimmt, einfach nur Nudelsuppe. Wie bei allem, machen die Japaner jedoch eine Philosophie daraus. Die ursprünglich aus China stammende Nudelsuppe ist erst im 19. Jahrhundert nach Japan eingewandert und sehr schnell populär geworden. Heute ist es ein sehr beliebtes Gericht. Es gibt nur auf Ramen spezialisierte Restaurants, sogenannte Ramen-ya.



Klassische Ramen – viel Einlage,
würzige Brühe

Die Suppen unterscheiden sich zum einen nach den Brühen, die verwendet werden. Basis ist eine Brühe – diese kann von einfachem Dashi (eine Brühe aus getrockneten Kombu Algen und Bonito Fisch Flocken) bis hin zu Rinderbrühe oder Gemüsebrühe reichen.

Die Grundbrühe wird dann mit einem Tare gewürzt. Das ist die Grundzutat, die der Ramensuppe die Richtung gibt. Man unterscheidet dabei grundsätzlich zwischen Shio (gesalzen), Shoyu (mit Sojasoße), Miso (fermentierte Paste) oder Tonkotsu (starke Brühe aus gerösteten Schweineknochen).

In dieser Grundsuppe werden verschiedenen Einlagen aus Gemüse, Tofu, Fleisch und eben Nudeln zugefügt. Klassisch sind Weizennudeln, aber auch Soba – Nudeln aus Buchweizenmehl – sind beliebt.

Darauf kommen dann noch Toppings. Gewürzöl oder ganz einfach frische gehackte Kräuter.

Nachdem man allein die Grunddashi in ganz verschiedenen Varianten machen kann, es mindestens 100 verschiedene Miso oder Shoyu Sorten gibt wird schnell klar, warum das Zusammenstellen der verschiedenen Zutaten eine Philosophie ist. Und warum gute Ramen-Köche richtig verehrt werden.

In Deutschland kommt der Kult erst so ganz langsam an. Es gibt immer mehr japanische Restaurants, die echte Ramen-Qualität anbieten. Und es gibt – zumindest in den größeren Städten – auch mittlerweile die ersten Ramen-ya – Suppenküchen, die nur Ramen herstellen. Wenn ihr die Chance habt, geht in einem solchen Restaurant mal probieren. Es gibt immer wieder auch vegane vVrianten. Muss man aber nachfragen.

Ich biete euch hier eine Version des Miso Ramen an, die mit persönlich sehr gut schmeckt. Wir machen außerdem auch die Nudeln selbst. Klassisch für asiatische Nudeln werden diese mit kochendem Wasser gemacht. Das sorgt dafür, dass sie diese elastische Konsistenz bekommen. Wenn ihr Geschmack an Ramen bekommt, googelt euch mal durchs netz und fangt an mit anderen Kombinationen aus Brühe, Einlage und Toppings zu experimentieren. Ihr seid der Boss eurer eigenen Ramen.

Ramen-Nudeln ca. 4 Portionen

400g Weizenmehl

250 ml Wasser

1 gehäufter EL Natron

½ TL Salz





Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Mehr Rezepte? -> <https://www.stadtgarten-nuernberg.de/gartenkueche/rezeptsammlung>

1. Wasser mit Natron und Salz aufkochen und in das Mehl gießen. Dabei stark rühren, damit es nicht klumpt.
2. Mit den Händen kräftig kneten. Es soll ein glatter, elastischer Teig entstehen.
3. Den Teig in vier Teile teilen, davon drei in ein feuchtes Tuch einschlagen.
4. Das Teig-Viertel jetzt durch die Pasta-Maschine drehen. Drei, oder viermal auf derselben Stufe. (größte Einstellung). Er muss erst weich werden und in die Breite gehen, bevor man ihn dünner macht.
5. Jetzt langsam immer wieder durch die Pasta-Maschine drehen und dabei jedes Mal die Einstellung um eine Marke verkleinern. Die Teigplatte einmehlen, damit sie nicht klebt. Sie soll im Endeffekt etwa 2 mm dick sein.
6. Die dünne Teigplatte aufrollen und mit dem Messer in dünne Streifen schneiden. Auf ein Brett setzen und mit einem feuchten Tuch abdecken.
7. Mit dem restlichen Teig wiederholen.
8. Nudeln kurz vor dem Fertigstellen der Ramen Suppe in kochendem Salzwasser abkochen. Ungekocht könnt ihr sie sehr gut auch zum trocknen aufhängen. Voll getrocknet halten sie ewig.



Dashi ca. 1 Liter

1 Liter Wasser

3 Streifen getrocknete Kombu Alge

10 getrocknete Shitake

Zusammen aufkochen. Hitze abdrehen und eine halbe Stunde ziehen lassen. Kombu und Shitake entfernen.

Miso Ramen 4 Portionen

3 Frühlingszwiebeln

400 g Tofu

4 TL brauner Rohrohrzucker

4 TL Reisessig

4 TL Sake

4 TL geröstetes Sesam Öl

4 EL helles Miso (Shiro Miso)

2 kleine Pak Choi

8 braune Champignons

10 Zuckerschoten





Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Mehr Rezepte? -> <https://www.stadtgarten-nuernberg.de/gartenkueche/rezeptsammlung>

1. Die Zuckerschoten der Länge nach in dünne Streifen schneiden. Die Pilze in dünne Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden. Den Tofu in Mundgerechte Stücke schneiden. Den Pak Choi in feine Streifen schneiden.
2. Aus Zucker, Reisessig, Sake, Sesamöl und Miso eine Paste herstellen.
3. Pak Choi, Zuckerschoten Nudeln und $\frac{1}{4}$ der Würzpaste ein eine tiefe, asiatische Suppenschüssel geben und mit kochender Dashi übergießen. Die Nudel gar ziehen lassen.
4. Mit Stäbchen leicht rühren, sodass sich die Würzpaste gut mischt.
5. Die rohen Pilze und den Tofu in die Schüssel geben.
6. Mit Frühlingszwiebeln bestreuen und servieren.

