

🍜 Ramen für 2 Personen

(wahlweise vegetarisch oder mit Fleisch)

🔗 Zutaten

Für die Brühe & das Gemüse

- 800 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Öl (z. B. Raps- oder Sesamöl)
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 3 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 cm frischer Ingwer, fein gehackt oder gerieben
- 50 g Miso-Paste (hell oder rot)
- 1 ½ EL Sojasoße
- 1 TL Zucker oder etwas Mirin (optional)
- 2 Karotten, in feine Streifen oder dünne Scheiben geschnitten
- ½ kleiner Chinakohl oder Pak Choi, in Stücke geschnitten
- 120 g Champignons oder Shiitake, in Scheiben

Für die Nudeln

- 140–150 g Ramen- oder Eiernudeln

Zusätzlich (optional):

- 2 Eier
- Frühlingszwiebeln, fein geschnitten
- Sesam zum Bestreuen

✍ Zubereitung

1 Brühe-Basis

- Öl im Topf erhitzen.
- Zwiebel glasig anbraten.
- Knoblauch und Ingwer hinzufügen und kurz mitdünsten.



Für die Toppings (nach Wahl)

Vegetarisch:

- 100 g Tofu
- ½ EL Sojasoße
- ½ EL Sesamöl
- ½ EL Speisestärke oder Mehl
- Pfeffer

Mit Fleisch:

- 150–200 g Hähnchenbrust oder Rindfleisch, in Streifen geschnitten
- 1 EL Sojasoße
- 1 TL Öl

- Miso-Paste und Sojasoße dazugeben, unter Rühren leicht anrösten (nicht zu heiß, sonst verbrennt es).
- Mit der Gemüsebrühe ablöschen und gut umrühren, bis sich alles aufgelöst hat.
- Zucker oder Mirin zugeben und 5 Minuten leicht köcheln lassen.

2 Gemüse hinzufügen

- Karotten zuerst in die Brühe geben und 5–7 Minuten köcheln lassen.
- Dann Chinakohl oder Pak Choi hinzufügen und 3–4 Minuten garen.
- Zum Schluss Pilze hineingeben und weitere 3–4 Minuten leicht köcheln lassen.
- Mit Sojasoße oder Miso nach Geschmack abschmecken.

3 Nudeln zubereiten

- Nudeln nach Packungsanweisung in einem separaten Topf kochen.
- Anschließend abgießen und mit etwas Öl vermengen, damit sie nicht zusammenkleben.

4 Eier kochen (optional)

- Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen.
- Eier vorsichtig hineingeben und 6–7 Minuten kochen (für weiches Eigelb).
- Danach sofort in kaltem Wasser abschrecken, schälen und halbieren.

5 Toppings zubereiten

- Vegetarisch (Tofu): Tofu in Würfel schneiden und trocken tupfen. In einer Schüssel mit Sojasoße, Sesamöl, Pfeffer und Stärke mischen. In der Pfanne goldbraun anbraten.
- Fleisch-Variante: Fleisch in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Gegen Ende Sojasoße hinzufügen und kurz karamellisieren lassen.

6 Servieren

- Nudeln in Schalen verteilen.
 - Heiße Brühe mit Gemüse darübergießen.
 - Mit Tofu oder Fleisch belegen.
 - Mit Frühlingszwiebeln, Sesam und Eiern garnieren.
-  **Tipp:** Ein paar Tropfen Chiliöl, Sesamöl oder Limettensaft geben dem Ramen extra Geschmack.