

CORALIE FERREIRA  
FOTOS: CHARLY DESLANDES

# Roumen



# WICHTIGE ZUTATEN



ENOKI



SESAM



SHISO

NARUTO



SHISHIMI



KOMBU-ALGEN



SAKE



MISOPASTE



EDAMAME



SOJASAUCE



SESAMÖL



CHILIPASTE

# RAMEN

---

Auch wenn Ramen (ausgesprochen *la-men*) aus Japan zu uns gekommen ist, ist diese nahrhafte Nudelsuppe tatsächlich chinesischen Ursprungs (chinesisch: *la miàn*). Chinesische Arbeiter brachten sie in die japanischen Dörfer und gaben der geschmackvollen Brühe gehaltvolle, aber preiswerte Zutaten bei.

Die Japaner nahmen die Nudelsuppe nicht nur an, sondern machten sie im Land der aufgehenden Sonne zum Nationalgericht par excellence. Heute gibt es Ramen an allen Straßenecken in den *Ramenya*, und es gibt so viele Rezepte, wie es Regionen, Dörfer, Städte und Restaurants gibt.

Traditionell besteht Ramen aus **drei Grundzutaten**:

– **Die Buchweizennudeln.** Es gibt sie in den unterschiedlichsten Formen: für leichtere Brühen vorzugsweise gelockt oder gewellt, flach und glatt für die etwas gehaltvolleren Gerichte. Ebenso wie die Italiener ihre Nudeln mehr oder weniger *al dente* kochen, wissen auch die Japaner genau, welche Kochzeit die unterschiedlichen Zubereitungsarten benötigen (*yāwarakame* nennt man die weich gekochten Nudeln, *katame* sagt man zu den etwas festeren). Während die Nudeln für Ramen in den Restaurants meist selbst gemacht sind, findet man sie im Asiashop frisch (im Kühlregal) oder trocken (klassisch oder instant).

– **Die Brühe.** Am häufigsten nimmt man *Tonkotsu*, eine Brühe auf der Basis von Schweineknochen und -füßen, die durch langes Kochen gehaltvoll und dickflüssig wird. Je nach Geschmack kann sie mehr oder weniger Fett enthalten. Außerdem gibt es noch Hühnerbrühen und, allerdings seltener, Brühen auf der Basis von Rind, Fisch, Meeresfrüchten und auch Gemüse. Auch die Würze kann variieren: Man nimmt *Shio* (oder Salz), *Shōyu* (Sojasauce) oder *Miso* (Paste aus fermentierten Sojabohnen). Wichtig ist, dass Sie Ihre Brühe ohne Salz zubereiten, wenn Sie sich für eine Würze aus Sojasauce oder Miso entscheiden. Deren Salzgehalt ist ausreichend. Ein weiterer wichtiger Punkt: Je länger die Brühe kocht, desto stärker wird ihr Geschmack und desto gehaltvoller wird sie (siehe Rezepte S. 72, 74 oder 76).

– **Die Einlagen.** Schweinefleisch *Chashu* ist eine der wichtigsten Zutaten einer klassischen *Ramen* (siehe Rezept S. 70). Es handelt sich um gerollte Schweinebrust, geschmort und in einer Mischung aus Sojasauce, Sake und Mirin mariniert. Serviert wird das Fleisch in sehr dünnen Scheiben. Unverzichtbar sind auch *Shinachiku* (Bambussprossen), gehackter Schnittlauch, Sojasprossen und *Ajitsuke Tamago* (marinierte Eier, siehe Rezept S. 68). Außerdem können auch Schweinehackfleisch, Mais, Algen und *Naruto* (weiß-rote Fischpastete), Shiitakepilze oder Champignons (*Kikurage*) und vieles mehr verwendet werden. Um den Geschmack Ihrer Ramen zu verfeinern, können Sie noch einige Tropfen *La-Yu-Öl* (würziges Sesamöl mit Chili) oder *Mayu-Öl* (dunkles Knoblauchöl), *Tsukemono* (eingelegtes Gemüse), Knoblauch (trocken, frisch, gebraten oder gepresst), Ingwer, *Shichimi* (Gewürzmischung aus Piment, Sesam, Mandarinenzesten, Mohn- und Hanfsamen, schwarzen Algen und Pfeffer) und selbstverständlich schwarze oder weiße Sesamsamen zugeben. **Ran an die Stäbchen!**

---

# RAMEN, DAS GRUNDREZEPT

---

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MIN.

RUHEZEIT: 1 NACHT

GARZEIT: 1 MIN.

## Zutaten für 4 Personen

- 1 TL Natron
- 150 ml heißes Wasser
- 300 g Mehl
- Salz

- Das Natron am Vortag in heißem Wasser auflösen.
- Die Küchenmaschine oder den Mixer mit Knethaken ausstatten und das Mehl in die Rührschüssel geben. Das Natronwasser zugießen und 8–10 Minuten kneten, bis sich ein großer, heller Teiglaib gebildet hat. Aus der Küchenmaschine heben und mit den Händen zu einer Kugel formen.
- Die Kugel halbieren. Zwei Quadrate formen, mit Klarsichtfolie einwickeln und über Nacht im Kühlschrank aufbewahren.
- Am nächsten Tag die Folie entfernen und den Teig sehr dünn ausrollen. Zu Bandnudeln oder Spaghetti schneiden.
- Die Ramen leicht bemehlen, damit sie vor dem Kochen nicht aneinanderhaften. In einen Topf mit kochendem Salzwasser geben und 1 Minuten garen. Abgießen.

*Natürlich können Sie zur Herstellung der Ramen auch eine Nudelmaschine verwenden. Wenn Ihnen die Zeit fehlt, können Sie die Nudeln auch fertig kaufen, entweder trocken oder frisch.*



# KARA MISO RAMEN

---

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MIN.

GARZEIT: 15 MIN.

## Zutaten für 4 Personen

- 2 l dicke Schweinebrühe (siehe Rezept S. 74)
- 400 g Ramen
- 2 Eier
- Pflanzenöl
- 4 Schweineschnitzel
- 30 g Weizenmehl
- 100 g Pankomehl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 4 eingelegte Eier (siehe Rezept S. 68)
- 4 Noriblätter
- 2 Lauchzwiebeln, in dünne Ringe geschnitten
- Schwarze Sesamkörner
- Tonkatsusauce

## Für das Kara Miso

- 3-cm-Stück frischer Ingwer
- ½ Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 60 g weiße Misopaste (Shiro Miso)
- 60 g rote Misopaste
- 40 g Chilipaste
- 1 ½ EL Mirin (süßer japanischer Reiswein)
- 1 TL Sesampaste (Tahini)
- ½ EL Sesamöl
- 1 EL Pflanzenöl

- Für das Kara Miso: Ingwer, Zwiebel und Knoblauch schälen, grob würfeln und in einen Mixer geben. Die restlichen Zutaten zugeben und alles fein pürieren. Die Masse in einen Topf füllen und bei mittlerer Hitze 8 Minuten kochen. Auf 4 Schalen verteilen.
- Die Brühe erhitzen (sie muss sehr heiß sein).
- Die Ramen in einem großen Topf mit kochendem Wasser nach Packungsanweisung garen. Abgießen und auf die Schalen verteilen.
- Für die Schnitzel: Die Eier in einem tiefen Teller mit 1 Esslöffel Öl verquirlen. Weizen- und Pankomehl in zwei weitere Teller geben.
- Die Schnitzel flach klopfen und an der Oberfläche mehrfach vorsichtig einschneiden. Salzen und pfeffern. Nacheinander im Weizenmehl, im Ei und im Pankomehl wälzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die panierten Schnitzel von jeder Seite 1 Minute braten, bis sie goldbraun sind. In Streifen schneiden.
- Die Ramen mit der sehr heißen Brühe übergießen. Die marinierten Eier halbieren und mit den Schnitzelstreifen zugeben. Mit zerbröselten Noriblättern, Lauchzwiebelringen und Sesamsamen bestreuen. Das Fleisch mit Tonkatsusauce beträufeln und sofort servieren.



# AMERICAN RAMEN

---

ZUBEREITUNGSZEIT: 25 MIN.

GARZEIT: 20 MIN.

## Zutaten für 4 Personen

- 400 g Ramen
- 1,6 l sehr heiße Rinderbrühe

## Für den Krapfenteig

- 50 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 1 kleines Ei oder ein ½ großes Ei
- 1 EL Öl
- 50 ml Sprudelwasser
- 1 Prise Salz

## Für die Einlagen

- 8 Scheiben geräucherte Kalbsbrust
- 1 Avocado
- Saft von ½ Zitrone
- 4 frische Eier
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Lauchzwiebel, gehackt
- 8 Minimaiskolben, halbiert
- Tabasco
- Frittieröl

- Für den Krapfenteig: Mehl und Backpulver zusammen in eine Schüssel sieben. Das Ei unterrühren. Das Öl zugießen und das Sprudelwasser unterrühren. Salzen und beiseitestellen.

- Die geräucherte Kalbsbrust in einer Pfanne ohne weiteres Fett rösten, bis sie von allen Seiten knusprig ist.

- Die Avocado schälen und das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln.

- In einem großen Topf Salzwasser aufkochen. 1 Ei aufschlagen und vorsichtig in die Mitte des Topfes gleiten lassen. Das Wasser um das Ei verrühren, bis das Eiweiß rund um das Eigelb gerinnt. Mit einem Schaumlöffel herausheben und beiseitestellen. Mit den restlichen Eiern ebenso verfahren.

- Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Das Frittieröl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelringe im Krapfenteig wälzen und sofort ins heiße Öl geben. Von allen Seiten goldbraun frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

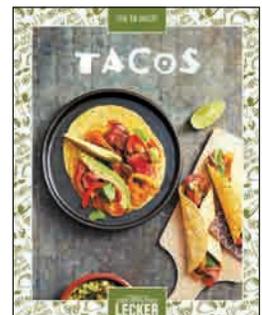
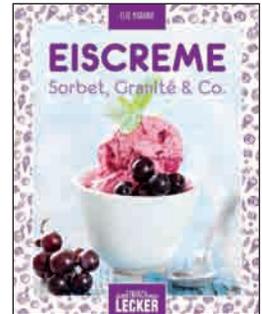
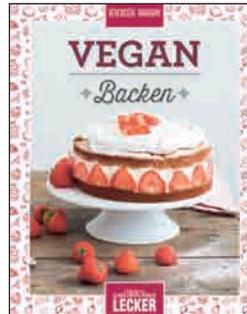
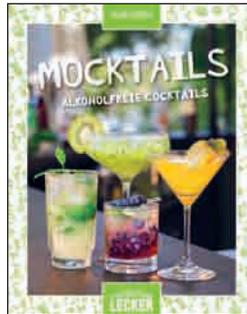
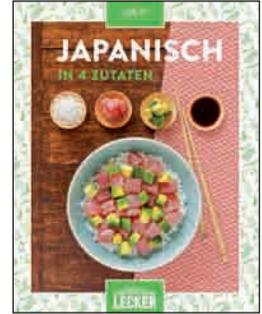
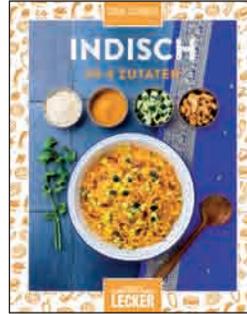
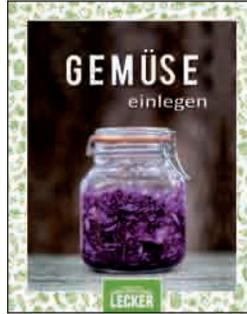
- Die Ramen in einem großen Topf mit kochendem Wasser nach Packungsanweisung garen. Abgießen und auf 4 Schalen verteilen.

- Je 1 pochiertes Ei und 2 Scheiben Kalbsbrust sowie die Avocadoscheiben auf die Nudeln geben. Mit der Brühe übergießen und mit Lauchzwiebeln bestreuen. Minimaiskolben und Zwiebelkrapfen zugeben und sofort servieren.





IN DER GLEICHEN  
AUSSTATTUNG  
ERSCHIENEN



EINFACH  
LECKER

# DANKSAGUNGEN



Ich bedanke mich bei Aurélie und Charly für dieses schöne Projekt!  
Dank auch an Servane für ihre Flexibilität und ihre Aufmerksamkeit während des gesamten Shootings!

# MENGENANGABEN

Flüssigkeiten	Metrisches System	Amerikanisches System	Andere Schreibweise	
	5 ml	1 Teelöffel		
	15 ml	1 Esslöffel		
	35 ml	1/8 Tasse	1 oz (oder once)	
	65 ml	1/4 Tasse oder 1/4 Glas	2 oz	
	125 ml	1/2 Tasse oder 1/2 Glas	4 oz	
	250 ml	1 Tasse oder 1 Glas	8 oz	
	500 ml	2 Tassen		
1 l	4 Tassen			
Gewichtseinheiten	Metrisches System	Amerikanisches System	Andere Schreibweise	
	30 g	1 oz		
	55 g	1/8 lbs	2 oz	
	115 g	1/4 lbs	4 oz	
	170 g	3/8 lbs	6 oz	
	225 g	1/2 lbs	8 oz	
	454 g	1 lbs	16 oz	
Temperatur	Wärme	°C	Thermostat	°F
	Gering	70 °C	2-3	150 °F
		100 °C	3-4	200 °F
	Warm	120 °C	4	250 °F
		150 °C	5	300 °F
	Mittel	180 °C	6	350 °F
		200 °C	6-7	400 °F
	Heiß	230 °C	7-8	450 °F
260 °C		8-9	500 °F	
Sehr heiß				

© der deutschen Ausgabe:  
Ullmann Medien GmbH

© der französischen Ausgabe:  
*Ramen*  
Mango, Paris

Alle Rechte vorbehalten

Übersetzung aus dem Französischen: Annette Mader  
Lektorat/Redaktion: Christoph Eiden  
Satz und Produktion: ce redaktionsbüro  
Umschlaggestaltung: Roman, Bold and Black, Köln

Gesamtherstellung: Ullmann Medien GmbH, Potsdam

ISBN: 978-3-7415-2219-2

www.ullmannmedien.com  
info@ullmannmedien.com  
facebook.com/ullmannmedien  
twitter.com/ullmannmedien

Dies ist eine unverkäufliche Leseprobe vom *Ullmann Medien* Verlag.

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© *Ullmann Medien* GmbH, Potsdam (2017)

Dieses Buch und unser gesamtes Programm finden Sie unter [www.ullmannmedien.com](http://www.ullmannmedien.com).