ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

BRÜHE

2 L Wasser
12 getrocknete Shitake Pilze oder 250 g frische Pilze
1 Zwiebel, mit Schale halbiert
10 cm Stück Ingwer, in Scheiben geschnitten
1-2 St. Kombu oder 10-15 g getrockneter Seetang
50 ml Sojasauce
Salz

Alle Zutaten außer die Sojasauce und Salz in einen Topf geben und bei leichter Hitze 30-40 Minuten kochen.
Die Brühe gerne noch etwas ziehen lassen und erst kurz vor dem Servieren abseihen und mit Sojasauce und Salz abschmecken.

CHIILI ÖL

1kleine Zwiebel in Würfel geschnitten
15 g milde Chili Flocken oder Pulver (z.B. Gochugaru oder Pul Biber)
1 kleine rote Chili Schote, fein geschnitten
1-2 Knoblauchzehen fein zerdrückt
2 EL geröstetes Sesamöl
50-70 ml Öl

4 EL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel, Chili und Knoblauch darin anschwitzen, bis sie Zwiebeln glasig sind. Das restliche Öl aufgießen und1 mal kurz aufkochen. Das Öl mit einem Pürierstab pürieren.

TARE

1 EL Chili Öl
2 TL Genmai Miso
1-2 EL Wasser

Alle Zutaten zu einer sämigen Paste verrühren.

NUDELN

200-250 g Ramen Nudeln

Die Nudeln nach Packungsanleitung kochen, abseihen und in die heiße Brühe geben.

Kochstudio Bilou . Schrenkstr. 13 . 80339 München
0176 / 810 190 92 . www.bilou-kitchen.de . jana@bilou-kitchen.de

KNUSPRIGES HACKFLEISCH

200-300 g BIO Hackfleisch oder fester Tofu, mit den Händen zerkrümelt
1-2 EL Ingwer, gerieben
1 Knoblauchzehe, gerieben
2 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten
1 EL Chili-Bohnen Paste (alternativ Sambal Olek)
1 TL geröstetes Sesamöl
1 EL Sojasauce
2 EL neutrales Öl zum Braten

Alle Zutaten bis auf das Bratöl miteinander vermischen.
Das Öl in einer Pfanne erhitzen und alles so lange darin anbraten bis es braun uns knusprig ist.

GEMÜSE

2 kleine Pak Choi
100-150 g Sojasprossen

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Den Pak Choi ca. 1 Minute darin garen und anschließend mit kaltem Wasser abschrecken.
Kurz vor dem Servieren den Pak Choi und die Sojasprossen noch mal kurz in heißes Wasser geben, damit alles schön heiß ist.

WEICH GEKOCHTE EIER

2 Eier

Die Eier an der Flachen Seite einstechen und im kochenden Wasser 7 Minuten kochen, anschließend mit kaltem Wasser abschrecken und schälen. Die Eier kurz vor dem Anrichten halbieren und auf die Ramen legen.

Kochstudio Bilou . Schrenkstr. 13 . 80339 München
0176 / 810 190 92 . www.bilou-kitchen.de . jana@bilou-kitchen.de

FURIKAKE

1 Nori Blatt, in grobe Stücke zerrissen
1 g Bonito Flocken (optional)
15 g schwarzer und weißer Sesam
½ EL Röstzwiebeln
Meersalz

Den Sesam in einer Pfanne kurz anrösten.
Alle Zutaten mit einem Mixer grob mahlen.

WEITERE TOPPINGS

3 Frühlingszwiebeln in feine Streifen geschnitten
¼ Nori Blatt in 4 kleine Vierecke geschnitten

RAMEN ANRICHTEN

1. Die Suppenschalen im Ofen vorwärmen oder etwas heißes Wasser hinein geben, damit die Schüsseln beim Anrichten schön warm sind.
2. Tare in Schüsseln verteilen
3. Brühe aufgießen
4. Die heiße Ramen Nudeln in die Brühe geben
5. Gemüse kurz erhitzen und dazu geben
6. Knuspriges Hackfleisch dazu geben
7. Eier halbieren und mit der Schnittfläche nach oben darauf geben
8. Jeweils 2 Nori Vierecke an die Seite stecken
9. Mit Frühlingszwiebeln und Furikake bestreuen

Kochstudio Bilou . Schrenkstr. 13 . 80339 München
0176 / 810 190 92 . www.bilou-kitchen.de . jana@bilou-kitchen.de