



FRANKAS
KITCHEN

RAMEN LOVER

SUSHI-AKADEMIE . KOCHKURSE
TASTINGS & EVENTS . KITCHEN CLUB
PRIVATE COOKING

www.frankas-kitchen.de



WAS IST EIGENTLICH RAMEN?

So einfach wie die japanische Bezeichnung mit den 3 Katakana Zeichen, so einfach verhält es sich auch mit der Nudelsuppe. Könnte man meinen. Die Komplexität steckt hier im Detail. Ramen besteht immer aus vier Bestandteilen: Suppe, Sauce, Nudeln und Toppings. Die möchte ich im Folgenden einmal genauer vorstellen. Dann wird auch klar, warum es zwar nicht unmöglich ist, Ramen zuhause zuzubereiten, aber an ein Ramen-ya, ein japanisches Ramenrestaurant, werde ich nie herankommen. Die sind einfach wahre Spezialisten auf ihrem Gebiet.

DIE RAMEN SUPPE

Die Herstellung der Basis für die Suppe – ob aus Schweinefleisch, Knochen, Dashi (Fisch-Sud aus eingekochten Katsuo-bushi Bonito-Fischflocken), Konbu-Dashi (Sud aus Seetang) oder Gemüse – darin besteht für viele die große Kunst. Hochwertige natürliche Zutaten, keine Zusatzstoffe und eine lange Einkochzeit garantieren ein unvergleichliches Aroma und Umami.

DIE RAMEN SAUCEN

Sie sind eigentlich nur Geschmacksvariationen. Die Basissuppe wird nun verfeinert und es entstehen unterschiedliche Geschmacksrichtungen. Die sind unendlich: ob milchig-cremig, fischig, scharf, mit Gehacktem (Tantan-Ramen) oder mit Currygeschmack. Selbst Schokoladen-Ramen hab ich schon auf dem Menü entdeckt. Die klassischen vier, die Standardramen-Variationen hat aber eigentlich jeder im Programm: Salz (Shio Ramen), Soja (Shoyu Rame), Misopaste (Misoramen), Schwein (Tonkotsu Ramen).

NUDELN

Die Nudeln sind handgemacht und unterscheiden sich in ihrer Dicke und Form. Es gibt stark gekräuselte Nudeln, aber auch sehr glatt gezogene Varianten.

Sie bestehen eigentlich nur aus Weizenmehl, Wasser und Salz. Manchmal kommt noch Ei dazu. Die Nudeln haben einen hohen Gehalt an Kalium- und Natriumcarbonat. Aufgrund der Phosphorsäure erhalten sie die typisch gelbe Farbe, die Konsistenz und die Eigenschaft, länger bissfest zu bleiben.

DIE RAMEN TOPPINGS

Fleisch, Sojasprossen, Bambussprossen, Meeresfrüchte, Sesam, Gemüse, Ei, ... alles, was die Region sonst noch so zu bieten hat. Weniger ist mehr. Denn die Stars der Nudelsuppe sind, wie das Wort schon sagt: Die Nudeln und die Suppe! Jedes dieser Toppings ist für einen guten Ramenkoch nochmal eine ganz eigene kleine Herausforderung und langes Üben und Ausprobieren ist erforderlich, die passende Kombination zu finden. Ich stelle dir einmal die gängigsten Toppings vor, inklusive japanischer Bezeichnung, damit deiner Ramenbestellung in Zukunft einfach gelingt:

• CHASHU

Schweinefleisch, gegrillt oder gekocht, mit einer Speckschwarte, auch unter dem Namen Yakibuta (gegrilltes Schwein) bekannt. Eine Variation des Chashu ist das Bauchfleisch vom Schwein: Kakunin, wird in einem Sud aus Sake, Mirin und Sojasauce weich gekocht.

• MOYASHI

Sojasprossen, bissfest mit einer leichten natürlichen Süße sind fast immer dabei.

• FRÜHLINGSZWIEBELN

In dünne Ringe geschnitten. Standard in jedem Misoramen.

• WAKAME

Seetang

• NORI

Getrocknete Seetangblätter

• MENMA

Eingelegte Bambussprossen, auch bekannt als Shinachiku (chinesischer Bambus).

• BENI-SHOGA

ingelegter roter Ingwer

• KAMABOKO

Der sogenannte Fischkuchen. Püriertes und in Form gepresstes, gedämpftes Fischfleisch. Die Variation in pink-weiß nennt sich Narutomaki oder einfach Naruto und wird von Ausländern, die es nicht kennen, oft argwöhnisch betrachtet. Meistens in Form einer weißen Blume mit einer Spirale in Pink darin.

• TOMOROKOSHI

Maiskörner

• HORENSO

frischer grüner Blattspinat

• SHIITAKE

Pilze

• BATA

Butter

• TAMAGO

Ein gekochtes Ei, welches innen noch flüssig ist und oft zusammen mit Kakunin im gleichen Sud gekocht wird.



GESCHICHTE

Der Ursprung der Ramen liegt in der chinesischen Küche, jedoch wurde das Gericht im Laufe der Zeit der japanischen Küche angepasst. Die Einführung der chinesischen Nudeln geht möglicherweise auf den Vorsteher des Daimyat Mito Tokugawa Mitsukuni (1628–1701) zurück, für den ein chinesischer Gelehrter Nudeln zubereitet haben soll. Die eigentliche Verbreitung begann jedoch erst mit der Meiji-Zeit, also etwa 200 Jahre später. Zu diesem Zeitpunkt passte sich der Geschmack der Ramen auch mehr und mehr japanischen Gewohnheiten an.[5] Damals war jedoch Shina-Soba („chinesisches Soba“) die übliche Bezeichnung. Nach dem Zweiten Weltkrieg stieg die Popularität erneut, da zum einen Mehlimporte aus den USA den Preis für Mehl senkten und zum anderen viele japanische Soldaten aus China und Ostasien zurückkehrten und mit der dort verbreiteten Küche vertraut waren. Mit Ende des Krieges begann auch die Zeit der Ramen-ya genannten Schnellimbisse, in denen Ramen serviert wurden.

Die Herkunft des Wortes Ramen ist nicht genau nachzuvollziehen. Zu den geläufigsten Theorien gehört, dass sich der Begriff aus der japanischen Aussprache von Lāmiàn (gezogene Nudeln) entwickelt hat. Anderen Theorien zufolge soll der Begriff auf andere chinesische Worte zurückzuführen sein, so unter anderem L omiàn (alte Nudeln) oder L miàn (ein Nudelgericht in mit Stärke angedickter Sauce).

In Yokohama befindet sich das Ramen-Museum, in dem auf mehreren Etagen ein Teil der Stadt aus der Zeit in den 1950er-Jahren nachgebildet ist. Zu sehen sind unter anderem berühmte Ramen-Lokale, in denen die jeweiligen Ramen verkostet werden können.

An heißen Sommertagen wird Ramen auch in einer kalten Variante gegessen (hiyashi soba). Trotz des Namens besteht dieses Gericht nicht wie Soba aus Buchweizenmehl-Nudeln, sondern aus Ramen.



WARUM IST RAMEN TYPISCH JAPANISCH?

Obwohl die Nudelsuppe ursprünglich aus China stammt, ist sie heute aus der japanischen Küche nicht mehr wegzudenken. Japaner haben sie im 19. Jahrhundert übernommen, weiterentwickelt und zu einem ganz eigenen Gericht gemacht, wie sie es mit anderen Gerichten auch gerne machen.

Mittlerweile hat sich der Trend der japanischen Nudelsuppe in der ganzen Welt durchgesetzt, sogar in China findet man, japanische Ramenrestaurants. Ramen kann man gut und gerne als eines der Nationalgerichte Japans bezeichnen.

2001 entwickelte der Hersteller Nissin eine Suppe für den Weltraum. Allen Ansprüchen gerechtwerdend, nahm der Japaner Soichi Noguchi 2005 als erstes Nissins Space Ramen mit ins All. Ramen ist Fastfood, klar!

Aber noch viel mehr: Da steckt viel Herz drin. Ramen macht glücklich und zufrieden und ist für jedermann, egal ob jung oder alt, arm oder reich. Eine der vielen Philosophien hinter der Nudelsuppe erklärte mir einmal ein Ramenkoch

in Hakata, einem Stadtteil Fukuokas und der Ramenhochburg, an seinem kleinen Ramenstand: Eine Schüssel Ramen ist wie das Leben eines Menschen. Eigentlich ganz einfach.

Die vier Bestandteile Sauce, Suppe, Nudeln und Toppings entsprechen den vier Bestandteilen in unserem Leben: unsere Familie, die Umgebung, in der wir leben, unsere Berufung und unsere Träume.

Daraus müssen wir nur noch unsere Suppe des Lebens zubereiten.

Jedes dieser Bestandteile ist eine Herausforderung für sich und braucht langes Üben und Ausprobieren, um daraus eine einzigartige Suppe zu kreieren. Wie die am Ende aussieht, ist Geschmacksache. Ich habe da viel rumprobiert und nicht immer hat's geklappt.

Die Gebrauchsanweisung für's Leben anhand einer einfachen Nudelsuppe erklärte, das ist mal wieder typisch japanisch.



RAMEN IN JAPAN

Man schätzt die Zahl an Ramen-ya, den auf Nudelsuppen spezialisierten Restaurants in Japan laut Wikipedia auf über 200.000. Ramen gehört bei den Japanern zum beliebtesten Fast-Food und darf auch auf keiner Japanreise fehlen. In den Ramen-Restaurants gibt es neben einer kleinen Auswahl an verschiedenen Geschmacksrichtungen und Variationen an Beilagen in der Suppe wenig andere Gerichte, eventuell noch Gyoza (gefüllte Teigtaschen) oder Chahan (frittierter Reis).

Beim Betreten eines Ramen-ya erlebe ich immer zwei Dinge, auf die ich mich verlassen kann: Die laute Begrüßung der Angestellten „Irasshaimase!“ und das Beschlagen meiner Brille. Ich ziehe mir, wenn vorhanden, am Eingang ein Ticket mit meinen Wunsch-Ramen: Knopf drücken, Geld einwerfen und raus kommt ein kleiner Zettel.

Getränke müssen nicht zwingend bestellt werden – ist in Japan nicht ungewöhnlich, sondern die Regel, können aber auch am Automaten

ausgewählt werden. Ich setze mich auf den mir zugewiesenen Platz, bekomme ein Glas Wasser oder bediene mich hier selbst an einer Kanne (Wasser ist kostenlos), gebe meine Bestellung in Form des kleinen Zettels ab oder wähle etwas vom Menü und nach wenigen Minuten steht auch schon die Schüssel mit der dampfenden Suppe und den Nudeln vor mir. Japanisch sprechen ist hier gar nicht notwendig (lesen können hilft allerdings).

Ein Besuch in einem Ramen-ya dauert bei Japanern durchschnittlich 12 Minuten und kostet im Durchschnitt rund 700 Yen (circa 4,50 Euro). Der günstige Preis ist möglich, weil die Gäste hier nicht lange verweilen und den Platz schnell wieder frei machen für die nächsten. Oft besteht ein Ramen-ya nur aus Sitzplätzen an der Theke. So wird dem Kunden die Suppe direkt vom Koch serviert. Schnell und unkompliziert! Das ist gerade für Leute, die alleine Essen und wenig Zeit haben, ideal.

RAMEN IN DEUTSCHLAND

Meine Brille beschlägt auch beim Betreten eines deutschen Ramen-ya, während ich laut mit einem „Irasshaimase!“ begrüßt werde. Mir wird ein Platz zugewiesen. Bestellen auf Japanisch ist in Berlin in den meisten Ramen-Restaurants auch kein Problem. Das war's dann meistens aber auch schon mit den Gemeinsamkeiten. Gratiswasser, und wenn auch nur Leitungswasser, sucht man hier vergeblich. Der deutsche Gast sieht in Ramen kein Fastfood,

sondern trifft sich abends mit Freunden zum Quatschen und essen. Wenn ich Japanern davon erzähle, dann schütteln sie oft ungläubig mit dem Kopf „Aber dann wird die Suppe doch kalt und die Nudeln ganz weich!“. Vergleichbar ist der Gedanke vielleicht mit einem gemütlichen Treffen mit Freunden an der Currywurstbude. Macht das jemand???

REGIONALE UNTERSCHIEDE

Suppe, Saucen, Nudeln und Toppings unterscheiden sich noch mal stark in unterschiedlichen Regionen.

Die in Japan bekanntesten Ramen-Regionen sind:

- Sapporo/Hokkaido, Sapporo Ramen: (Miso Ramen Style) kräftig im Geschmack, oft mit Butter
- Kitakata/Fukushima, Kitakata Ramen: (Shoyu Ramen Style) milder im Geschmack, Suppe aus Schweineknochen und Niboshi (getrocknete Sardinen). Nudel hier sind dicker und gekräuselt.
- Hakata in Fukuoka/Kyushu, Hakata Ramen (Tonkotsu Ramen Style) mit sehr dünnen Nudeln.



WIE ISST MAN RAMEN RICHTIG?

Serviert wird die Nudelsuppe in einer tiefen Schüssel mit Stäbchen und einem Keramik-, Holz- oder Plastiklöffel.

Die Beilagen und die Nudeln fischt man mit den Stäbchen heraus und saugt sie mit lautem Schlürfgeräusch in sich auf. So nimmt man automatisch auch die Suppe auf. Vorausgesetzt, man beherrscht die Geschwindigkeit der Japaner. Die schaffen es, eine Schüssel Ramen in unter 3 Minuten zu verzehren, während ich etwa 15 Minuten benötige. Meine Suppe ist dann meistens schon abgekühlt und die Nudeln nicht mehr so bissfest. Aber ich bin generell eine langsame Esserin.

Kauen die Japaner denn gar nicht? Scheinbar nicht. Gesprochen wird beim Essen auch nur wenig. Der ein oder andere murmelt ein „Mmmm. Umai!“ oder „Ahhh. Oishiiii!“ zu sich selbst, was dem Koch als Kompliment gedacht ist: Lecker!

Das Loben beherrsche ich, doch weder das Schlürfen, noch das schnelle Herunterschlingen will mir gelingen. Ich muss meine Nahrung immer ordentlich kauen, sonst bekomme ich Magenschmerzen. Damit ich nicht wild durch die Gegend spritze, habe ich mir angewöhnt, die Nudeln mit den Stäbchen aufzunehmen und zum Mund zu führen. Den Löffel halte ich mit etwas Suppe

als kleine Ablage bereit und trinke im Anschluss noch ein bisschen Suppe vom Löffel hinterher.

Ein paar Tipps für den ultimativen Ramengenuss von einem Japaner meines Vertrauens:

- Bevor gegessen wird, mit den Stäbchen noch ein letztes Mal durch die Suppe wirbeln und alles gut vermischen
- Mit dem Löffel zunächst die Suppe probieren, dabei sollte sich ein leichter Fettfilm bilden (bei der vegetarischen Variante kann man allerdings nicht darauf hoffen!)
- Lautes Schlürfen ist in Japan nicht unanständig. Dabei nimmt man Luft auf, die sich perfekt mit den Nudeln verbindet.

Die Suppe wird in Japan übrigens nicht komplett ausgelöffelt, wie wir es kennen. Wenn da was übrig bleibt, ist es gar nicht schlimm, sondern gesund. Wer das mit dem Schlürfen in Perfektion beherrscht, der wird am Ende ohnehin nicht mehr allzu viel Suppe übrig haben.

Auch ist es nicht so unanständig, wie es ausschauen mag, die große Schüssel an den Mund zu setzen, um daraus zu trinken. Aber da scheiden sich die Ansichten, genau wie beim lauten Schlürfen.



ZUBEREITUNG

FRISCHE RAMEN

Der Teig für die meisten Ramen besteht aus den Grundzutaten Weizenmehl, Salz und Wasser. Oft wird auch das als Kansui bezeichnete Wasser des Kan-Sees (Innere Mongolei) oder künstlich hergestelltes Kansui als Zusatz verwendet. Durch seinen hohen Anteil an Kalium- und Natriumcarbonat sowie Spuren von Phosphorsäure verleiht es den Nudeln ihre spezielle gelbliche Farbe und ihren spezifischen Geschmack. Teilweise werden auch Eier anstatt Kansui verwendet, es gibt aber auch Nudeln ganz ohne Kansui und Eier.

Insgesamt werden vier Grundtypen unterschieden: Kansmen (getrocknete Ramen), Namamen (frische Ramen), Mushimen (gedämpfte Ramen) sowie Insutanto Ramen (Instant-Ramen). Während die frischen Ramen möglichst am Herstellungstag verwendet oder nur kurz im Kühlschrank gelagert werden sollten, sind Instant-Ramen zum Teil mehrere Monate lagerfähig.

BRÜHE

Abhängig von Basis und Zubereitungsweise der verwendeten Brühe werden verschiedene Grundtypen von Ramen unterschieden: Shoyu-Ramen basiert auf einer Brühe, die vor allem mit japanischer Sojasauce gewürzt wird. Die Brühe ist meist bräunlich und klar. Diese Variation ist die in Tokio am weitesten verbreitete Ramen-Art.

- Bei Miso-Ramen ist Miso, eine Paste aus fermentierten Sojabohnen, geschmacksbestimmend. Oft werden Miso-Ramen mit Chilis gewürzt. Da die Herstellung von Miso regionalen Unterschieden unterliegt, kann die Brühe für Miso-Ramen sehr unterschiedlich aussehen.

- Die Brühe für Shio-Ramen basiert ihrem Namen nach hauptsächlich auf Salz. Oft wird jedoch die Brühe für Shio-Ramen unter Verwendung von Fisch- und Meeresfrüchte-Brühe hergestellt. Die Brühe ist meist hell und klar.
- Vor allem auf der im Südwesten Japans gelegenen Insel Kyushu findet man die Tonkotsu-Ramen genannte Variation. Auffällig ist die weißliche trübe Brühe, die durch langes Auskochen von Schweineknöcheln hergestellt wird. Durch diesen Prozess werden große Mengen Gelatine freigesetzt, was der Brühe eine besondere Cremigkeit verleiht. Im erkalteten Zustand geliert Tonkotsu-Brühe.

Diese Variationen stellen nur die geläufigsten Grundtypen dar. Es gibt unzählige Kombinationen und Erweiterungen der Grundrezepte.

BEILAGEN

Neben den Nudeln und der Brühe sind die verwendeten Beilagen entscheidendes Merkmal von Ramen. Verwendet werden verschiedenste Fleisch- und Fischarten, Gemüse und sogar andere Nudelvariationen wie beispielsweise Wan Tan, gebratene oder gekochte Eier und vieles mehr. Einige der üblichen Beilagen sind Nori (gerösteter Seetang), Negi (Lauchzwiebeln), Shinachiku (eingelegte Bambussprossen), Thunfisch, Kamaboko (püriertes, in Form gepresstes und gedämpftes Fischfleisch), Yakibuta (Schweineschinken), Chashu (gebratenes oder gekochtes Schweinefleisch), Spinat, Mais, Shiitake-Pilze usw.



RAMEN-NUDELN

ZUTATEN FÜR ETWA 8 PORTIONEN

- 250 g Weizenmehl
- 1,5 TL Natron (gebacken)
- 120 ml Wasser

ZUBEREITUNG

Als erstes das Natron auf ein Backblech ausbreiten und im Backofen bei 200° C für ca. 30 Minuten erhitzen. So wird das Natron alkalischer und verleiht den Nudeln eine gelbe Farbe und einen besonderen Geschmack. Ich mache immer gleich etwas mehr, dann spare ich mir diesen Prozess beim nächsten Mal.

- 1 Nachdem das Natron abgekühlt ist fülle ich es in ein Glas ab und mische es mit dem Wasser. Das Mehl in eine Rührschüssel geben, das Natron-Wasser hineinschütten und alles in der Küchenmaschine gut durchkneten.
- 2 Den Teig herausnehmen und mit den Händen zu einer Kugel zusammenkneten. Der Teig sollte relativ trocken sein.
- 3 Den Teig in 2 Teile aufteilen und mit dem Nudelaufsatz der Küchenmaschine ausrollen. Natürlich könnt ihr den Teig auch mit einem Nudelholz ausrollen, aber so geht es natürlich schneller und ist einfacher.
- 4 Anschließend den Teig zusammenklappen und wieder ausrollen. Dann längst zur Hälfte klappen, ausrollen, wieder zur Hälfte klappen und ausrollen. Den Vorgang mehrere Male wiederholen. Erstmal bleibe ich nur auf Stufe 1 beim Nudelaufsatz.
- 5 Nun den Teig einmehlen, zusammenklappen und in Frischhaltefolie eingewickelt für ca. 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.
- 6 Wenn der Teig anfängt leicht zu kleben, mit Mehl den Teig bestreuen.
- 7 Zuletzt dann die Teigplatten mit dem Spaghetti-Aufsatz schneiden. Während die Nudeln aus der Maschine herauskommen mit Mehl einstreuen.
- 8 Die Nudeln aufrollen und fertig sind die selbst gemachten Ramen. Jetzt nur noch ca. 5 Minuten in der Suppe kochen und servieren.
- 9 Bei mir werden es immer 8 mittlere Portionen. Die Nudelnester kann man auch durchtrocknen lassen und länger aufbewahren. Getrocknet brauchen sie allerdings ca. 8 Minuten im kochenden Wasser.
- 10 Natürlich gibt es gegen die Ramen aus der Tüte auch nichts einzuwenden, wenn es schnell gehen muss, aber frische Ramen schmecken einfach Spitze.



HÜHNERSUPPE

MIT HÜHNERBEINEN UND GEMÜSE FÜR RAMEN

ZUTATEN

- 4-6 Hühnerbeine
- 2 Karotten, in Scheiben geschnitten
- 2 Stangen Sellerie, in Scheiben geschnitten
- 1 Zwiebel, geviertelt
- 4 Knoblauchzehen, halbiert
- 5 cm Ingwer, in Scheiben geschnitten
- 2 Liter Wasser
- 1 Pak Choi, in Stücke geschnitten
- 4 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten

ZUBEREITUNG

- 1 Die Hühnerbeine in einem großen Topf mit Wasser bedecken und zum Kochen bringen.
- 2 Die Hitze reduzieren und das Gemüse hinzufügen.
- 3 Die Suppe abdecken und bei mittlerer Hitze für ca. 1 Stunde köcheln lassen, bis das Fleisch weich ist.
- 4 Die Hühnerbeine aus der Suppe nehmen und das Fleisch von den Knochen entfernen. Das Fleisch zur Seite stellen und die Knochen zurück in die Suppe geben.
- 5 Die Suppe für weitere 1-2 Stunden köcheln lassen, um eine tiefe, reichhaltige Geschmacksbasis zu schaffen.
- 6 Die Knochen aus der Suppe entfernen und das Gemüse mit einem Schaumlöffel herausnehmen.
- 7 Die Ramen-Nudeln nach Packungsanweisung kochen.
- 8 In eine Schüssel eine Portion Ramen-Nudeln geben, dann die Brühe, Tare und die Gemüse-Toppings sowie das Ramen Ei darauf verteilen.



RAMEN-MISO

ZUTATEN

- 140 g Saikyo Miso (helles Miso)
- 280 g rotes Miso
- 280 g Gochujang (fermentierte koreanische Paprikapaste)
- 100 g Sake
- 100 g dunkle japanische Sojasauce
- 160 g Mirin
- 40 g Knoblauch, zerdrückt
- 100 g Meersalz
- 40 g Rohrzucker

ZUBEREITUNG

- 1 Alle Zutaten vermischen.
- 2 Unter Rühren 2–3 Minuten köcheln.

TONKOTSU-SUPPE

ZUTATEN

- 5 kg Schweineknochen
- 15 l Wasser
- 2 mittelgroße Karotten
- 5 kleine Zwiebeln
- 2 Stangen Staudensellerie
- ½ Stange Lauch

ZUBEREITUNG

- 1 Schweineknochen blanchieren: einmal kurz aufkochen, anschließend gründlich mit kaltem Wasser abspülen.
- 2 Karotten und Zwiebeln schälen, das übrige Gemüse bleibt ganz.
- 3 Knochen mit 15 l kaltem Wasser in einen Topf geben und aufkochen. Dabei häufig rühren und die Knochen vom Boden lösen, damit nichts anbrennt.
- 4 Wenn es einmal aufgeköcht ist, abschäumen und Gemüse dazugeben.
- 5 6–8 Stunden bei voller Hitze kochen, dabei ständig umrühren und gelegentlich Wasser auffüllen.
- 6 Die Suppe ist fertig, wenn sie eine cremig-weiße Konsistenz hat. Das heißt, Collagen, Brühe und Fett haben gut emulgiert.



CHASHU

MARINIERTES, GESCHMORTES SCHWEINEFLEISCH

ZUTATEN

- 500 g Schweinenacken
- 175 ml dunkle Sojasauce
- 60 ml Mirin
- 75 g Rohrzucker
- 1 Schalotte, in Scheiben
- 4–5 Knoblauchzehen
- 1 daumengroßes Stück Ingwer, in Scheiben

ZUBEREITUNG

- 1 Den Schweinenacken mit Küchengarn in eine runde Form binden und in eine feuerfeste Form legen.
- 2 Den Ofen auf 130 Grad vorheizen.
- 3 Die übrigen Zutaten aufkochen und über das Fleisch geben. Es muss nicht komplett bedeckt sein. Einen Deckel auflegen.
- 4 3–4 Stunden garen, dabei das Fleisch regelmäßig wenden.
- 5 Abkühlen lassen und im Kühlschrank aufbewahren. Nach Bedarf dünne Scheiben abschneiden.

AJITSUKE TAMAGO

RAMEN EI

ZUTATEN

- 2 Eier
- 3 EL Sojasauce
- 2 EL Mirin
- 5 EL Wasser

ZUBEREITUNG

- 1 Wasser zum kochen bringen, gerade so dass es nicht vollkommen "blubbert", da sonst die Eier springen würden.
- 2 Eier aus dem Kühlschrank vorsichtig ins Wasser lassen und für 7 Minuten kochen.
- 3 Eier in ein Eisbad geben und 7 Minuten abkühlen lassen, dann pellen.
- 4 In einem Gefäß oder Beutel die Sojasauce, Mirin und Wasser mischen.
- 5 Eier dazugeben und im Kühlschrank ziehen lassen.

Als zusätzliche Beilagen zu Ramen-Nudeln können neben Paprika, Ei und Frühlingszwiebeln alle Sorten an frischem Gemüse dienen – zum Beispiel Kohl und Sprossen – oder auch Fleisch wie Chashu (gegarter Schweinebraten). Wenn du bei der Auswahl das Ampelprinzip (etwas rotes, gelbes und grünes) beachtest, wird der Anblick der Mahlzeit noch schöner.

KNOBLAUCH-ÖL

ZUTATEN

- 50 ml Rapsöl
- 10 Knoblauchzehen, geschält und fein gehackt

ZUBEREITUNG

Den gehackten Knoblauch mit dem Rapsöl in einen Topf geben und das Öl zum Kochen bringen. Den Knoblauch darin frittieren, bis er bräunt, dann die Temperatur auf niedrige Stufe reduzieren und köcheln lassen, bis der Knoblauch vollkommen schwarz ist. In eine Flasche abfüllen und kalt stellen.

INGWER ÖL

ZUTATEN

- 50 ml Rapsöl
- 1 Große Ingwerknolle

ZUBEREITUNG

Ingwer in Scheiben schneiden und mit dem Rapsöl in einen Topf geben und das Öl zum Kochen bringen, dann die Temperatur auf niedrige Stufe reduzieren und ca. 30 Minuten köcheln lassen. In eine Flasche abfüllen und kalt stellen.

SECHUAN-CHILI-ÖL

ZUTATEN

- ½ TL Sechuanpfeffer, ganz
- 2 cm Ingwer, in Scheiben
- 200 ml Erdnussöl
- 50 g Chiliflocken
- 1 EL geröstete Sesamsaat, weiß

ZUBEREITUNG

- 1 Sichuanpfeffer und Ingwer mit dem Erdnussöl in einen Topf geben und bei niedriger Hitze ca. 5 Minuten simmern lassen bis das Öl zu duften beginnt.
- 2 Das Öl durch ein Sieb gießen und zurück in den Topf geben, die Gewürze entsorgen.
- 3 30 g Chiliflocken in einen kleinen Topf geben, das Öl wieder erhitzen, diesmal bis kurz unter den Rauchpunkt.
- 4 Die Hälfte des Öls über die Chiliflocken geben und für 5 Minuten ruhen lassen, dann die restlichen Chiliflocken, einen EL Sesamsaat und ½ TL Sichuanpfeffer, sowie das restliche Öl dazugeben und in eine verschließbare Flasche umfüllen. Abkühlen lassen, dann im Kühlschrank aufbewahren.



GYOZA-TEIGTASCHEN

MIT HACKFLEISCH, WEISSKOHL UND INGWER

ZUTATEN

- 250g Hackfleisch (Schwein oder Rind)
- 1 kleine Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 Tassen Weißkohl, fein gehackt
- 1 EL Ingwer, gerieben
- 30 Gyoza-Teigblätter
- Wasser zum Bestreichen der Teigränder
- Öl zum Braten

ZUBEREITUNG

- 1 Den Weißkohl in kleine Würfel schneiden und mit Salz vermengen, nach ca. 30 Minuten in ein Küchentuch füllen und die Feuchtigkeit rausdrücken.
- 2 In einer Schüssel das Hackfleisch, den Weißkohl und den geriebenen Ingwer vermengen.
- 3 Die Gyoza-Teigblätter aus der Verpackung nehmen und mit einem feuchten Tuch abdecken, um sie feucht zu halten.
- 4 Einen Teelöffel der Hackfleischmischung in die Mitte jedes Teigblattes geben.
- 5 Den Teigrand mit Wasser bestreichen und die Teigtasche zu einem Halbmond formen. Die Ränder gut zusammendrücken, um die Tasche zu verschließen.
- 5 In einer Pfanne Öl erhitzen und die Gyoza-Teigtaschen hineingeben. Bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten braten, bis die Unterseite goldbraun ist.
- 10 Die Hitze komplett wegnehmen, eine halbe Tasse Wasser in die Pfanne geben und sofort einen Deckel darauf setzen, um die Gyoza-Teigtaschen zu dämpfen. Lassen Sie sie 5-7 Minuten dämpfen, bis sie gar sind.
- 6 Mit Sojasauce oder einer Dip-Sauce Ihrer Wahl servieren.



RAMEN-SUPPE TARE

MIT SOJASAUCE, SESAMÖL UND SAKE

ZUTATEN

- 1 Tasse Sojasauce
- 1/2 Tasse Sake
- 1 EL Sesamöl
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 Scheiben Ingwer
- 2 Frühlingszwiebeln, in Stücke geschnitten
- 1 Stück Kombu (getrockneter Seetang), ca. 5 x 5 cm

ZUBEREITUNG

- 1 In einem Topf Sojasauce, Sake und Sesamöl vermischen.
- 2 Knoblauch, Ingwer, Frühlingszwiebeln und Kombu hinzufügen.
- 3 Die Mischung bei mittlerer Hitze erhitzen.
- 4 Die Hitze auf niedrig reduzieren und die Mischung für weitere 20-30 Minuten köcheln, um die Aromen zu intensivieren.
- 5 Kombu und die anderen Zutaten aus der Mischung entfernen.
- 5 Die Tare in ein verschließbares Glas oder eine Flasche geben und im Kühlschrank aufbewahren, bis eine Ramen-Suppe gemacht wird.

HINWEIS

Verwenden Sie etwa 2-3 Esslöffel der Tare pro Portion, je nach Geschmack. Die Tare hält sich im Kühlschrank bis zu einem Monat.

