Einfach authentisch Ramen kochen

Yuna Kobayashi-Weber

go-kan Verlag

Copyright der Originalausgabe © Yuna Kobayashi-Weber & go-kan Verlag

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Druck: Amazon Deutschland oder Partner

Der Druck erfolgt in chlorfreier Tinte und das säurefreie Papier für den Innenteil des Buches wird von einem Anbieter mit Forest Stewardship Council-Zertifizierung bezogen. Alle Abfälle, die beim Drucken entstehen und sich im Büroalltag anfallen, werden ordentlich recycelt und verwertet. Zudem werden in der Zukunft weiterhin Prozesse stattfinden, um die Umweltfreundlichkeit zu versichern. Damit verpflichtet sich der Druckpartner Amazon und seine Partner dazu, seinen Teil zum Umweltschutz beizutragen.

Wir haben uns bewusst für den Druck durch Amazon entschieden - denn so werden nur die Bücher angefertigt, die auch benötigt werden. Unser Verlag verzichtet zudem auf überflüssigen Schriftverkehr und wickelt alle Prozesse digital ab. Dies spart Ressourcen und schont die Umwelt!

ISBN: 978-9-403717-40-1

Yuna Kobayashi-Weber

Einfach authentisch Ramen kochen

Authentische und leckere Nudelsuppen-Rezepte,
mit denen du den Geschmack Japans zu Hause erlebst.

GO-KAN
VERLAG

Vorwort

Wer an die japanische Küche denkt, der hat schnell Gerichte wie knuspriges Fleisch, gedämpftes Gemüse, Schälchen mit Reis oder auch aufwendig zubereitetes Sushi vor Augen. Während all diese leckeren Speisen der Küche Japans zuzuordnen sind, ist es vor allem ein Gericht, das in den letzten Jahren nicht nur unsere Region, sondern die gesamte Welt im Sturm erobert hat: Ramen. Ramen steht für gesunde, intensive und deftige Nudelsuppen, die aus verschiedenen Brühen, speziellen Nudeln, unterschiedlichsten Beilagen, Ölen und Gewürzen zubereitet werden und vielfältige und köstliche Geschmacksrichtungen entfalten können.

Mit diesem Buch begibst du dich auf eine kulinarische Reise in die Welt der Ramen und erfährst, wie du die beliebten und gesunden japanischen Nudelsuppen selbst zubereiten kannst. Du lernst die Basiszutaten und die verschiedenen Komponenten, die dieses Gericht so lecker machen, kennen. Du wirst Geschichtliches erfahren und wir zeigen dir, wie Ramen richtig gegessen wird. Und last but not least haben wir 90 Ramen-Rezepte zum Nachkochen für dich zusammengestellt! Hol also schon einmal die großen Schüsseln aus dem Küchenschrank und polier die Essstäbchen, denn schon bald wirst du deine Geschmacksknospen mit aromatischen, deftigen und absolut leckeren Nudelsuppen auf Wolke Sieben schweben lassen!

Inhaltsverzeichnis

Ramen – mehr als nur eine Suppe 11

Die drei Säulen der Ramen 13
Der Ramen-Knigge - so isst du Ramen traditionsgemäß 20
Utensilien für ein authentisches Ramen-Erlebnis 22
Die wichtigsten Zutaten für schmackhafte Ramen 24

Ramen-Prep: Grundrezepte für den Vorrat 31

Chuka soba - Ramen-Nudeln 32
Ramen-Nudeln ohne Kansui-Wasser 33
Tonkotsu-Brühe 34
Vegane Dashi-Brühe 36
Traditionelle Dashi-Brühe 37
Tori-Chintan-Brühe 38
Shoyu-Tare 39
Shio-Tare 40
Miso-Tare 41
Chashu 42
Ajitsuke Tamago 43
Menma 44
Nikumiso 45
Ma-Yu 46
veganes Mentaiko 47

Ramen – 90 leckere und authentische Rezepte

Schnelle Ramen für den Alltag 49

Hakodate-Ramen 50
Kyoto-Ramen 51
Shoyu-Tonkotsu-Ramen mit Champignons und Shrimps 52
Hakodate-Shio-Ramen mit Huhn 53
Miso-Ingwer-Ramen mit Lachs und Spinat 54
Shio-Ramen mit Ente und Ajitsuke Tamago 55
Sapporo-Ramen 56
Asahikawa-Ramen 57
Shio-Ramen mit Kimchi 58
Shoyu-Ramen mit La-Yu, Käse und Tamago 59
Shoyu-Ramen mit Menma und Ajitsuke Tamago 60
Miso-Ramen mit Fisch 61
Tokio-Shoyu-Ramen 62
Tan-Tan-Ramen 63
Kitakata-Ramen 64
Hot and spicy Miso-Ramen 65
Shio-Ramen mit Muscheln 66
Traditionelle Shoyu-Ramen mit Kamaboku 67
Miso-Ramen mit Pute und Champignons 68
Shoyu-Ramen mit Rinderfilet 69

Aufwendige Ramen für besondere Anlässe 71

Tonkotsu-Ramen mit scharfem Schweinefilet und Korianderkraut 72
Miso-Ramen mit Rosenkohl und Bacon 73
Scharfe Tantanmen-Ramen mit Sojasprossen 74
Shoyu-Ramen mit scharfem Ingwer-Hähnchen 75
Shoyu-Ramen mit Brokkoli und Hähnchenschnitzel (Chikinkatsu) 76
Hokkaido-Miso-Ramen 77
Scharfe Tonkotsu-Ramen mit Ingwer-Schweinefleisch 78

Tonkotsu-Ramen mit Shiitakepilzen und Mentaiko 79
Chikara-Ramen mit Mochi 82
Tori-Chintan-Ramen mit Zitronengras und Cashewkernen 83

Vegetarische Ramen 85

Miso-Ramen mit Spinat und Mais 86
Miso-Ramen mit Spinat, Ingwer und gegrillter Aubergine 87
Shio-Ramen mit Menma und Tomorokoshi 88
Shio-Ramen mit Shiitakepilzen und Ma-Yu 89
Shio-Ramen mit Bratkartoffeln 90
Shio-Ramen mit Bohnensprossen und Shiitakepilzen 91
Miso-Ramen mit Tofu, Koriander und Erdnüssen 92
Scharfe Shio-Ramen mit Mais und Chinakohl 93
Shio-Ramen mit Edamame und Mu-Err 94
Miso-Ramen mit Rosenkohl und gerösteten Nori-Blättern 95
Miso-Ramen mit Shiitakepilzen und veganem Mentaiko 96
Shio-Käse-Ramen mit La-Yu und Mais 97
Curry-Ramen mit Möhren, Erbsen und Eiern 98
Miso-Ramen mit Räuchertofu und Pak Choi 99
Ingwer-Miso-Ramen mit Horenso Gomaae 100

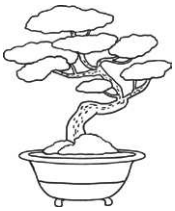
Vegane Ramen 101

Shio-Ramen mit scharfem Tofu und Erdnüssen 102
Miso-Soja-Ramen mit Bambussprossen 103
Shio-Ramen mit Shiitakepilzen und Räuchertofu 104
Miso-Ramen mit Brokkoli und Nori 105
Scharfe Miso-Ramen mit Mais und Kartoffeln 106
Matcha-Ramen 107
Erdnuss-Ramen mit Zitronengras 108
Cremige Sesam-Ramen mit Erdnuss und Gemüse 109

Ingwer-Miso-Ramen mit Sojasprossen und Tofu 110
Shio-Shiitake-Ramen mit knusprigen Frühlingszwiebeln 111
Shio-Ramen mit Sellerie 112
Miso-Ramen mit Tempeh 113
Miso-Ramen mit Hokkaido und Shiso-Kresse 114
Miso-Soja-Ramen mit Zuckerschoten und Tofu 115
Shio-Ramen mit Champignons und Spinat 116

Ramen aus aller Welt 117

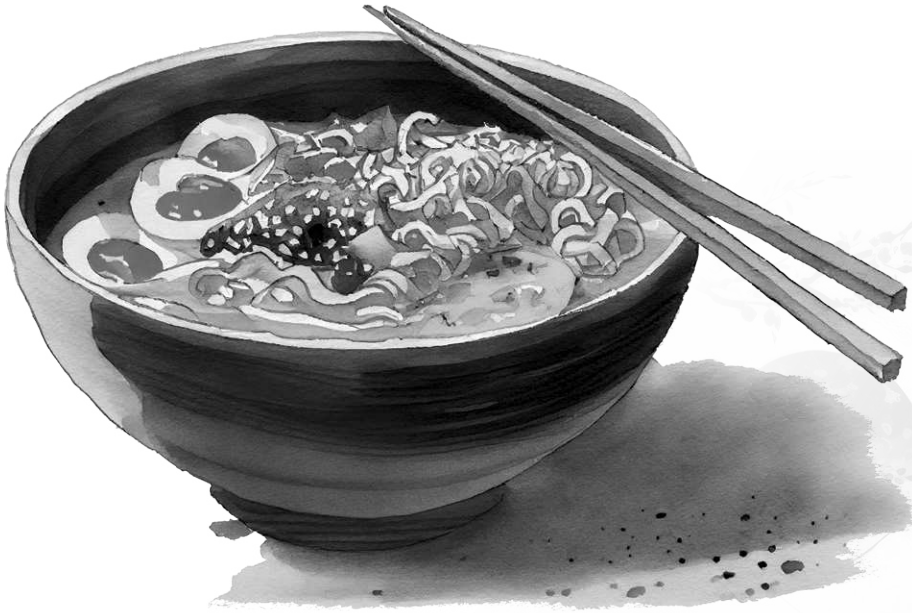
Vietnamesische Nudelsuppe mit Rind (Pho bo) 118
Vietnamesische Nudelsuppe mit Huhn (Pho ga) 119
Thai-Erdnuss-Nudelsuppe mit Champignons und Tofu 120
Koreanische Nudelsuppe mit Kimchi und Ei 121
Koreanische Udon-Nudelsuppe mit Edamame 122
Koreanische Winter-Nudelsuppe (Janchi Guksu) 123
Rote Thai-Curry-Suppe mit Eiernudeln 124
Chinesische Glasnudel-Suppe 125
Chinesische Mie-Nudelsuppe 126
Koreanische Nudelsuppe mit Chinakohl (Bibim Myun) 127
Cremige Kokosnuss-Curry-Ramen 128
Barbecue-Ramen 129
Tortilla-Ramen mit Schweinefleisch 130
Spinat-Schnitzel-Ramen 131
Indonesische Mie-Ayam-Nudelsuppe 132
Laksa 133
Thukpa: Hühner-Nudelsuppe aus Nepal 134
Hiyashi Chuka mit Kanikama 135
Kalte Dashi-Ramen mit Garnelen 136
Koreanische Sommer-Nudelsuppe (Mul-Naengmyeon) 137



Schnelle Ramen to go 139

Miso-Ramen to go 140
Scharfe Miso-Ramen mit Spinat to go 141
Rinder-Ramen mit Kimchi to go 142
Miso-Sesam-Ramen to go 143
Glasnudel-Suppe to go 144
Sriracha-Ramen mit Edamame to go 145
Thai-Erdnuss-Ramen to go 146
Zucchini-Ramen mit Tofu und Champignons to go 147
Shio-Ramen to go mit gekochtem Ei 148
Shiro-Miso-Ramen mit Bambussprossen to go 149
Nachwort 151

Eine persönliche Bitte 154



Aus Liebe zur Umwelt verzichten wir auf viele Fotos & Farbdruck.

Ramen – mehr als nur eine Suppe

Ramen sind einigen vielleicht als Instantsuppen bekannt, die in bunten Plastikverpackungen stecken und eine schnelle, einfache und günstige Mahlzeit bieten. Es ist gar nicht so schwer, aus einfachen und frischen Zutaten diese durchaus sättigenden Köstlichkeiten zuzubereiten! Doch was genau sind Ramen eigentlich und woher kommen sie?

Ramen werden der japanischen Küche zugeordnet. Allein in Tokio gibt es über 5 000 Ladenlokale, die Ramen anbieten. Doch die Grundidee für diese Gerichte stammt aus China. Auch der Ursprung des Wortes Ramen（ラーメン）liegt in der chinesischen Sprache und bedeutet übersetzt so viel wie „handgezogene Nudeln". Erst im 19. Jahrhundert brachten chinesische Einwanderer die Ramen-Nudel nach Japan, wo sie von japanischen Arbeitern zunächst nur als sättigende Einlage in Brühen verwendet wurde. Im Verlauf der folgenden Jahrzehnte wurde diese Nudelsuppe weiterentwickelt und verfeinert. Heute steht Ramen nicht mehr nur für die spezielle Nudelsorte, sondern für raffinierte und vielfältige Suppengerichte, in denen die Nudeln eine wichtige Zutat darstellen. Die weiterentwickelte chinesische Nudel fand dann auch ihren Weg zurück und wird heutzutage in ganz Asien mit Vorliebe gegessen. In Asien sind Ramen-Lokale – die sogenannten Ramen-ya – so häufig anzutreffen wie bei uns Fast-Food-Restaurants; mit dem feinen Unterschied, dass Ramen-ya kein Fast-Food anbieten, sondern eben frisch zubereitete Ramen aller Art. Jedes Land fügt dabei den verschiedenen Ramen-Rezepten seine landestypischen kulinarischen Besonderheiten hinzu. Vielleicht hast du schon einmal von sogenannten Thai-Ramen gehört, die Kokosmilch als eine wichtige Komponente beinhalten, oder kennst Ramyun-Gerichte, welche eine koreanische Version darstellen. In diesem Kochbuch wirst du nicht nur authentische und traditionelle Ramen-Gerichte aus Japan kennenlernen, sondern auch erfahren, wie andere Länder ihre Nudelsuppe am liebsten zubereiten und genießen.

Die grundlegende Zutat bei Ramen ist zwar in erster Linie die spezielle Nudelart, jedoch sind die anderen Komponenten mindestens genauso bedeutend für den Geschmack und die Beliebtheit dieser Suppen. Sie enthalten beispielsweise immer eine hochwertige und gesunde Brühe. Wer bei Brühe nun gleich an Hühnerbrühe denkt, liegt auf jeden Fall richtig; doch in der Tat gibt es bei der Zubereitung von Ramen ein großes Spektrum an vielfältigen Brühen: aus Schweineknochen oder Meeresfrüchten und Fisch, aber auch aus Wurzelgemüse, Sojasauce, Miso-Paste oder Shiitakepilzen mit Kombu (getrockneter Seetang). Sie verleihen den Suppen einen deftigen und variablen Geschmack. Neben den Brühen sind es verschiedenste Beilagen, die Ramen zu etwas besonderem machen. Ob in Sojasauce eingelegte Eier, mariniertes Hack-

fleisch oder frisches Gemüse – die große Vielfalt der Ramen hat für jeden Geschmack und jede Ernährungspräferenz passende Rezepte. Auch Vegetarier oder Veganer kommen dabei auf ihre Kosten und können aus der Vielfalt möglicher Brühen und Beilagen wählen, um sättigende, gesunde und leckere Gerichte herzustellen; ganz ohne Fleisch oder tierische Produkte.

Wer befürchtet, dass das Kochen von Ramen immer mit einem hohen Zeitaufwand verbunden ist, der liegt glücklicherweise nur teilweise richtig. Es gibt viele Rezepte, die schnell zubereitet werden können und trotzdem eine sättigende Mahlzeit darstellen! Es muss ja nicht sofort eine Tonkotsu-Ramen sein, für die eine Brühe aus Schweineknochen bis zu 2 Tage lang vorbereitet und mehrere Stunden lang gekocht werden muss. Zudem können viele der Zutaten auch fertig zubereitet gekauft werden. In den nachfolgenden Kapiteln werden dir aber auch Möglichkeiten vorgestellt, aufwendige Zutaten und Brühen für deine Ramen haltbar zu machen, sodass du dir einen kleinen Vorrat anlegen kannst. So hast du immer alle notwendigen Zutaten parat, um dir auch im stressigen Alltag eine authentische und leckere Ramen zu kochen. Bevor es endgültig an den Herd geht, wird zunächst ein genauerer Blick auf die drei wichtigen Komponenten für Ramen geworfen.

Die drei Säulen der Ramen

In Ramen kommen unterschiedliche und leckere Komponenten zusammen, die in ihrer Kombination einen bestimmten, neuen Geschmack ergeben. Eine Ramen ist also mehr als die Summe ihrer Bestandteile. Dies gilt sicher auch für andere Rezepte und mag zunächst hochtrabend und übermäßig lobend klingen, jedoch wirst du bestimmt bald selbst merken, wie sehr eine hochwertige und kräftige Brühe den Geschmack von deinen ausgewählten Beilagen hervorheben kann.

Ramen ruhen auf drei Säulen: Brühe, Nudeln und Beilagen beziehungsweise Toppings. Beim Würzen kommen regelmäßig Tare – Würzsaucen und -pasten – sowie aromatisierte Öle zum Einsatz, die den kräftigen und individuellen Geschmack erzeugen. So gut wie jede Region Japans besitzt darüber hinaus eine eigene Ramen-Variante. Inzwischen sind allein in Japan über 80 Rezepte für Ramen bekannt. Zusammen mit den verschiedenen Versionen anderer asiatischer Länder sind es noch viel mehr.

Die erste Säule – Brühe

Unabhängig davon, welche Art von Ramen gekocht werden soll, ist die wohl entscheidendste und wichtigste Zutat für authentische Ramen die Brühe. In Abhängigkeit vom Rezept kann diese auf die Schnelle zubereitet werden oder mehr Zeitaufwand erfordern. Traditionell wird zwischen vier verschiedenen Brühen unterschieden, die den jeweiligen Kategorien an Ramen-Gerichten ihre Namen verleihen:

1. **Shoyu-Ramen:** Bestehen aus einer Brühe mit Sojasauce als Basis und haben ihren Ursprung in Tokio.

2. **Miso-Ramen:** Bestehen aus einer Brühe mit Miso-Paste als Basis (Miso-Paste wird aus fermentiertem Soja gewonnen und weist einen sehr würzigen Geschmack auf). Miso-Ramen stammen ursprünglich aus der Region Hokkaido.

3. **Shio-Ramen:** Bestehen aus einer Brühe mit Salz oder (alternativ) mit Fisch oder Meeresfrüchten als Basis.

4. **Tonkotsu-Ramen:** Bestehen aus einer Brühe, die aus gekochten Schweineknochen zubereitet werden, welche ursprünglich aus dem Süden Japans stammt.

Darüber hinaus werden über ganz Japan hinweg inzwischen viele weitere verschiedene Brühen zubereitet, die für noch mehr Abwechslung in der Welt der Ramen sorgen, zum Beispiel die vegane Dashi (Brühe aus Shiitakepilzen und Kombu) oder Tori Chintan, einer klaren Brühe aus Hähnchen und frischem Gemüse. Auch Ramen auf Basis von Gemüsebrühen, welche aus Wurzelgemüse hergestellt werden, oder die bereits erwähnten Thai-Ramen, einer Kombination aus Gemüsebrühe, Kokosmilch sowie Currypaste, bieten sich für das Kochen von leckeren vegetarischen oder veganen Ramen an.

Unabhängig davon, welche Zutat den Hauptcharakter einer Ramen-Brühe hervorhebt, werden die Brühen des Weiteren immer in zwei Kategorien der Intensität unterteilt: Kotteri und Assari. Die Kategorie Kotteri umfasst reichhaltige, dickflüssige und trübe Brühen. Die Tonkotsu-Brühe aus Schweineknochen gehört auf jeden Fall in diese Kategorie, denn sie ist reich an gesunden Fetten, Proteinen und Mineralien. Assari-Brühen hingegen sind eher klare, leichte und dünne Brühen, die ihre Aromen aus Gemüse, Fisch oder schonend ausgekochten Knochen erhalten. Dashi ist ein hervorragendes Beispiel für Assari-Brühen.

Die zweite Säule – Nudeln

Bei dieser Säule geht es um den Namensgeber der Ramen: die Nudeln! Wie du vielleicht schon aus der italienischen und auch deutschen Küche weißt, ist Nudel nicht einfach gleich Nudel – so auch bei den Ramen. Die klassischen Ramen-Nudeln sind gelbliche Weizennudeln, die nicht nur in Ramen, sondern auch gebraten zu Gemüse oder bei heißen Außentemperaturen eiskalt serviert werden. Sie bestehen hauptsächlich aus zwei Zutaten: Weizenmehl und Kansui-Wasser. Während du für die eigene Herstellung dieser klassischen Nudeln beim Mehl auf handelsübliche Produkte aus dem Supermarkt zurückgreifen kannst, sieht das bei der flüssigen Komponente etwas anders aus. Hierfür ist ein Gang zum Asia-Laden oder ein virtueller Einkauf in einem Onlineshop erforderlich, denn bei Kansui handelt es sich um eine speziellere Zutat: Kansui ist Wasser, welches ursprünglich aus dem Kan-See der inneren Mongolei entnommen wurde (du erinnerst dich bestimmt daran, dass die Ramen-Nudeln ihren Ursprung in China haben). Dieses enthält große Mengen an Kalium- und Natriumcarbonat. Gemeinsam mit den ebenso vorhandenen Spuren an Phosphorsäure färbt das alkalische Kansui-Wasser den Nudelteig leicht gelb und ist Grund für die federnde Textur sowie den besonderen Geschmack der Ramen-Nudeln.

Kansui-Wasser ist auch unter den Namen „Laugenwasser", „Lye-Water" oder „alkalisches Salz" bekannt und wird häufig in Flaschen abgefüllt angeboten. Bei uns erhält man eher selten originales Kansui-Wasser aus dem Kan-See, sondern ein künstlich erzeugtes Kansui. Dies funktioniert jedoch genauso gut, denn ausschlaggebend für das Gelingen von Ramen-Nudeln ist das Vorhandensein einer bestimmten Alkalinität, die bei der Teigherstellung den richtigen pH-Wert einstellt. Kansui-Wasser ist ausschließlich zum Kochen bestimmt und wird hierfür verdünnt. Für die Verarbeitung des Kansui-Wassers wird dieses mit lauwarmem Wasser vermengt und anschließend mit dem Weizenmehl zu einem Nudelteig geknetet. Der Geschmack ist mild. Für den Fall, dass Kansui-Wasser nicht erhältlich ist, gibt es Tipps und Tricks, wie du trotzdem leckere Ramen-Nudeln herstellen kannst. In diesem Kochbuch erhältst du genaue Anleitungen sowohl für die originalen Ramen-Nudeln als auch für eine abgewandelte Variante ohne Kansui-Wasser.

Wenn du die Ramen-Nudeln nicht selbst herstellen möchtest, gibt es eine Vielzahl an Möglichkeiten, diese anderweitig zu erstehen – selbst in heimischen Supermärkten. Es gibt sie in vier verschiedenen Formen: Namamen (frisch), Mushimen (gedämpft), Kanmen (getrocknet) und Insutanto (instant). Bei der Zubereitung der verschiedenen Ramen-Nu-

deln solltest du einige kleine Dinge beachten – das Endergebnis ist jedoch kaum voneinander zu unterscheiden.

1. **Namamen / frische Ramen-Nudeln**: Ob gekauft oder selbstgemacht, frische Ramen sollten bis zur Verarbeitung immer im Kühlschrank aufbewahrt werden. Bevor die frischen Nudeln jedoch mit Brühe übergossen werden, müssen sie gegart werden. Dafür kochst du die frischen Nudeln (je nach Dicke der Nudeln) für ungefähr 45 Sekunden in kochendem Wasser, bis sie gar sind. Teste vor dem Abschöpfen, ob sie gar sind. Dafür nimmst du einfach eine Nudel aus dem kochenden Wasser und probierst sie. Fühlt sie sich noch leicht gummiartig an, sollten die Ramen für weitere 30 Sekunden gekocht werden. Möchtest du deine frischen Ramen-Nudeln haltbar machen, ist es sinnvoll, diese innerhalb einer Stunde nach Herstellung einzufrieren oder zu trocknen. Nudeln, die bereits einmal aufgetaut wurden, sollten allerdings nicht erneut eingefroren werden.

2. **Mushimen / gedämpfte Ramen-Nudeln:** Mushimen sind vorgegarte Nudeln und ebenso im Kühlschrank aufzubewahren. Gedämpfte Nudeln werden eher selten in Ramen-Gerichten verwendet, da sie durch ihre Konsistenz besser zum Braten geeignet sind und zum Beispiel in Gerichten wie Yakisoba zum Einsatz kommen. Möchtest du diese Form der Ramen-Nudeln dennoch verwenden, solltest du auf eine Garzeit von 45 bis 60 Sekunden achten.

3. **Kanmen / getrocknete Ramen-Nudeln:** Diese Art der Ramen-Nudeln wird dir hierzulande am häufigsten begegnen. Sie bieten eine Menge Vorteile. So lassen sich getrocknete Ramen hervorragend lagern und innerhalb von 2 bis 3 Minuten gar kochen. In der Regel werden Kanmen-Ramen vor der Kombination mit Brühe und Toppings in kochendem Wasser gegart. Sie nehmen anschließend noch ausreichend Aroma aus der deftigen Brühe auf, um für eine stimmige Geschmackskomposition zu sorgen. Kanmen-Ramen sind zwar sehr lange haltbar; trotzdem empfiehlt es sich, geöffnete Packungen möglichst luftdicht zu verschließen.

4. **Insutanto-Ramen / Instant-Ramen-Nudeln:** Während getrocknete Ramen vorgegart werden sollten, bevor sie in die Suppe kommen, ist dies bei Instant-Nudeln nicht nötig. Sie können direkt in die vorbereitete Brühe gegeben werden und sind innerhalb weniger Minuten konsumierbar. Wichtig ist hierbei, dass du ausreichend Flüssigkeit verwendest, denn die Insutanto-Ramen nehmen einiges an Brühe auf.