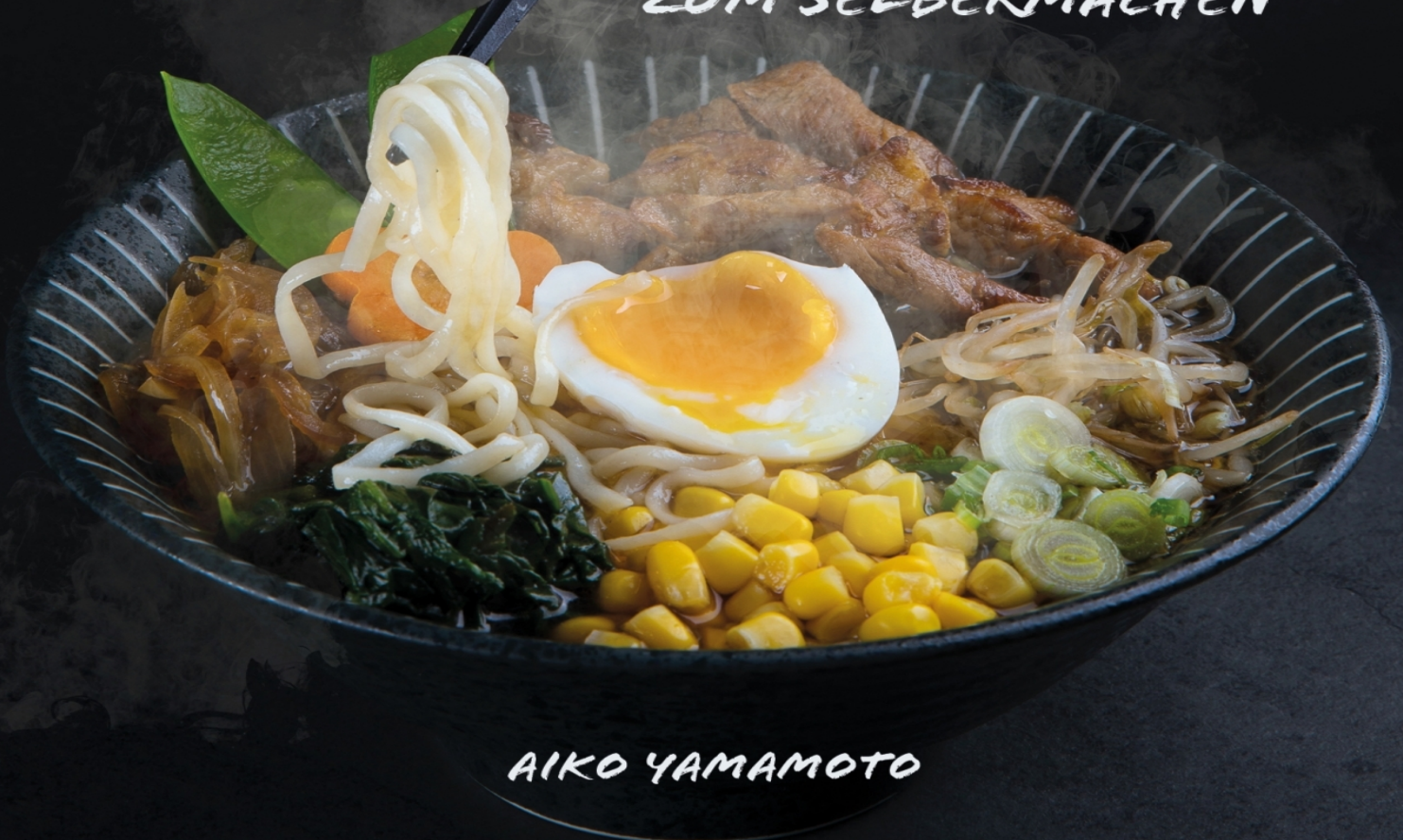


# RAMEN KOCHBUCH

111  
RAMEN  
REZEPTE

JAPANISCHE  
NUDELSUPPEN  
ZUM SELBERMACHEN



AIKO YAMAMOTO

# **RAMEN KOCHBUCH**

## 111 abwechslungsreiche Ramen-Rezepte

**Aiko Yamamoto**

1. Auflage  
2022

© Alle Rechte vorbehalten

© 2022 Aiko Yamamoto

ISBN Softcover: 978-3-347-56719-1

ISBN Hardcover: 978-3-347-56720-7

ISBN E-Book: 978-3-347-56721-4

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:

tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg,  
Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist die Autorin verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autorin, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg, Deutschland.

# Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Herkunft des Ramen

Die Esskultur von Ramen

Zusammensetzung des Ramen

Zubereitung von Ramen

Abwechslungsreiche Ramen-Varianten

## ***Rezepte***

SHOYURAMEN

TONKOTSURAMEN

SHIORAMEN

MISORAMEN

TOFU-KORIANDER-RAMEN

BLUMENKOHL-CURRY-RAMEN

PAK-CHOI-MÖHREN-RAMEN

PILZ-EIER-RAMEN

ALGEN-SPINAT-MAIS-RAMEN

BROKKOLI-BOHNEN-RAMEN

ANANAS-MÖHREN-RAMEN

HOKKAIDO-KÜRBIS-RAMEN

MAIS-MANGOLD-SOJA-RAMEN

ENOKIPILZ-SHIITAKE-RAMEN

BAMBUSSPROSSEN-AUSTERNPILZ-RAMEN

CHINAKOHL-CASHEW-RAMEN

ERDNUSS-EI-RAMEN

KOKOSNUSS-CHURRY-RAMEN

AVOCADO-PAPAYA-RAMEN

GRÜNE-MISCHUNG-RAMEN

## **FLEISCHREZEPTE**

HÄHNCHEN-ALGEN-RAMEN

PUTENBRUST-PAK-CHOI-RAMEN

SCHARFES-HÄHNCHEN-RAMEN

HÄHNCHENFILET-MAIS-RAMEN

GEFLÜGELHACK-GRÜNKOHL-RAMEN

HÄHNCHEN-ZUCKERSCHOTEN-RAMEN

PUTENBRUST-LIMETTEN-MINZ-RAMEN

PUTENBRUST-INGWER-RAMEN

HÄHNCHENBRUST-CASHEW-RAMEN

PUTENBRUST-QUITTEN-RAMEN-SÜß-SAUER

HÜHNERFRIKASSE-RAMEN

HÄHNCHENBRUST-RAMEN MIT POCHIERTEM EI

ENTENBRUST-SPROSSEN-RAMEN

ENTENBRUST-KOMBU-ALGEN-RAMEN

SCHWEINEFILET-MIRIN-RAMEN

SCHWEINEFILET-BROKKOLI-RAMEN

SCHWEINEFILET-BAMBUS-RAMEN

SCHWEINEFILET-RAMEN MIT GEGRILLTER PAPRIKA

SCHWEINEFILET-RAMEN MIT MAISKÖLBCHEN

SCHWEINEFLEISCH-GEMÜSE-RAMEN

SCHWEINEBAUCH-RAMEN

RINDFLEISCH-TERIYAKI-RAMEN

RINDERFILET-HONIG-RAMEN

RINDERRÜCKEN-KÜRBIS-RAMEN

RINDERSTEAK-SPARGEL-RAMEN

RINDFLEISCH-INGWER-RAMEN

SEELACHS-SESAM-RAMEN  
LACHS-SPINAT-RAMEN  
MISO-LACHS-RAMEN  
KABELJAU-GEMÜSE-RAMEN  
LACHS-PAK-CHOI-RAMEN  
MIESMUSCHELN-GARNELEN-RAMEN  
KOKOS-GARNELEN-RAMEN  
GARNELEN-EI-KORIANDER-RAMEN  
JAKOBSMUSCHELN-GARNELEN-RAMEN  
SCHRIMPS-CHAMPIGNONS-RAMEN  
MEERESFRÜCHTE-PAPRIKA-RAMEN  
MEERESFRÜCHTE-ZUCKERSCHOTEN-RAMEN  
SCHRIMPS-RINDFLEISCH-RAMEN  
SCHRIMPS-SPINAT-EI-RAMEN  
LACHS-ROSENKOHL-EI-RAMEN

## **RAMENSALATE**

WEIBKOHL-RAMENSALAT  
SOMMERSALAT-RAMENSALAT  
SESAM-MANDEL-RAMENSALAT  
SOBA-RAMENSALAT  
SCHNELLER-RAMENSALAT  
TRUTHAN-RAMENSALAT  
TÜRKISCHER-RAMENSALAT  
RAMENSALAT ZUM MITNEHMEN  
NUSS-RAMENSALAT  
KNUSPER-RAMENSALAT  
KNUSPER-GEMÜSE-RAMENSALAT  
MÖHREN-MANGO-RAMENSALAT  
PUTENBRUST-SAUERKRAUT-RAMENSALAT  
HÄHNCHENBRUST-KOHL-RAMENSALAT  
GRÜNER SPARGEL-HIMBEER-RAMENSALAT

RAMEN-GURKEN-FELDSALAT  
ERDNUSS-RAMENSALAT  
ERDNUSS-MISO-RAMENSALAT  
ERDBEER-SPINAT-RAMENSALAT  
CRUNCHY-BLUMENKOHL-RAMENSALAT  
CHINAKOHL-HÄHNCHENBRUSTFILET-RAMENSALAT  
ASIATISCHER-RAMENSALAT  
AVOCADO-MANDARINEN-RAMENSALAT  
AVOCADO-MANGO-RAMENSALAT

## **RAMENBURGER**

AVOCADO-RAMENBURGER  
ALASKA-RAMENBURGER  
CHEESEBURGER-RAMEN  
KIMCHI-RAMENBURGER  
NEWYORK-RAMENBURGER  
AUBERGINEN-RAMENBURGER  
ZUCCHINI-RAMENBURGER  
KOREANISCHER-RAMENBURGER  
WASABI-RAMENBURGER

## **DESSERTS**

BANANENSPLIT-RAMEN  
BUTTERSCOTCH-RAMEN  
CREMIGES-MATCHA-EIS-RAMEN  
CREMIGES-SESAM-RAMEN  
EIS-KNUSPER-RAMEN  
KNUSPRIGES-ERDNUSSBUTTERBROT-RAMEN  
ERDNUSSBUTTER-SCHOKO-RAMEN  
FLUFFIGERKÄSEKUCHEN-RAMEN MIT HIMBEEREN  
SCHNELLERERDBEER-RAMEN  
HONIG-ZIMT-RAMEN  
SCHATTENMORELLEN-RAMEN

KNUSPERMÜSLI-RAMEN

PFIRSICH-RAMEN

VANILLE-RAMEN

PFLAUMEN-MANDEL-RAMEN

SCHOKO-ROSINEN-RAMEN

STUDENTENFUTTER-HONIG-RAMEN

MARONEN-SOJA-RAMEN

Haftungsausschluss

Urheberrecht



# Vorwort

Ramen erfreuen sich im europäischen Raum einer steigenden Beliebtheit. Dabei handelt es sich nicht um eine herkömmliche Nudelsuppe – auf keinen Fall. Aus Japan, dem Land der aufgehenden Sonne, stammt diese einzigartige Suppe, welche eine Geschmacksexplosion auf der Zunge von Feinschmeckern verursacht. Denn diese Nudelsuppe ist ein Multitalent: Sie vereint eine schmackhafte Brühe, besondere Nudeln – idealerweise selbstgemacht – und unterschiedliche Toppings miteinander. Fleisch, Fisch, Gemüse, Kräuter sowie Eier verwandeln dieses Gericht in ein Trio aus Glück, Harmonie und Zufriedenheit.

# Herkunft des Ramen

Die japanische Bezeichnung *Ramen* repräsentiert die Suppe als gesamtes Gericht sowie die Nudelsorte gleichermaßen. Ihren Ursprung hat die Nudelsuppe allerdings in China. Erst im 19. Jahrhundert fand sie ihren Weg in das Land der aufgehenden Sonne. Die japanischen Köche haben die Suppe jedoch keineswegs lustlos übernommen. Stattdessen haben sie Ramen an ihre Bedürfnisse angepasst, verbessert und weiterentwickelt.

# Die Esskultur von Ramen

In Japan genießt Ramen einen hohen Stellenwert. Weshalb? Weil sich die variationsreiche Nudelsuppe für jeden – jung, alt, arm, reich – gleichermaßen eignet. Darüber hinaus repräsentiert die Schüssel, welche mit Ramen gefüllt ist, das menschliche Leben.

Suppe, Soße, Nudeln, Toppings agieren als Symbole für die eigene Familie, die Umgebung, in welcher die Japaner leben, ihre Berufung und ihre Träume. Diese Sichtweise ist typisch für Japan. Japaner erklären das Leben nicht nur mit ihren Kampfsportarten, sondern auch mit ihren Gerichten.

Weil in Ramen viel Herzblut steckt, macht diese Nudelsuppe ihre Genießer zufrieden und glücklich. Noch etwas? Ja. Ramen ist aus einem weiteren Grund äußerst beliebt: Es weist eine unterschätzte Fähigkeit auf. Das Gericht versetzt – analog zur Teezeremonie – ihre Feinschmecker in die Gegenwart. Im jetzigen Moment zu verweilen, stellt für die Mehrheit eine Hürde dar. Entweder kreisen die Gedanken um die unveränderbare Vergangenheit oder sie befinden sich in der unvorhersehbaren Zukunft. Ramen löst dieses Problem, indem es mit der richtigen Würze und den schmackhaften Toppings keinen Raum für eine andere Tätigkeit, außer des Genießens des jeweiligen Augenblicks, lässt.

# Zusammensetzung des Ramen

Fünf Grundzutaten kennzeichnen die köstliche, japanische Nudelsuppe: Ramen-Nudeln, Fond, Gewürze, Beilagen und Toppings. Diese Fünffach-Komposition eröffnet viele Kombinationsmöglichkeiten.

## **Kansōmen. Namamem. Mushimen. Insutanto Rāmen.**

So nennen sich die vier unterschiedlichen Nudelsorten. Kansomen sind getrocknete Ramen-Nudeln, Namamem hingegen stellen die frische Variante dar. Mushimen ist die Bezeichnung für gedämpfte Ramen-Nudeln. Auf Japanisch nennen sich Instant-Ramen-Nudeln Insutanto Ramen.

Analog zu den Nudeln existieren bei den **Brühen** ebenfalls vier verschiedene Varianten. Shoyu-Ramen erfreut sich in Tokyo der größten Beliebtheit. Gewürzt wird sie mit der japanischen Sojasoße, was ihr einen bräunlich-klaaren Farbton verleiht. Miso-Ramen beinhaltet die bekannte Miso-Paste, welche aus fermentierten Soja-Bohnen besteht. Chili verleiht dieser Ramen-Variante einen scharfen Pfiff.

Shio-Ramen ist hell, klar, salzig und weist somit eine hohe Ähnlichkeit mit den Suppenbrühen der mediterranen Küche auf, wobei für die Herstellung Fisch und Meeresfrüchte zum Einsatz kommen.

Tonkotsu-Ramen besteht aus ausgekochten Schweineknöcheln. Dadurch geliert die Suppe – im kalten Zustand. Durch diese Zutat und ein langes Auskochen

entsteht eine cremige Suppe, die einen weißlich-trüben Farbton aufweist.

**Sojasoße, Misopaste, Salz und Chili** fungieren als unverzichtbare Gewürze. Sie harmonieren zudem mit zahlreichen, anderen Würzen. In Bezug auf die Beilagen existieren keine Vorschriften. Sie lassen sich beliebig kombinieren und variieren. Zu den gängigen Beilagen gehören zwar gekochte Eier, gedämpfte Fischrollen, Schweinebraten, Pak Choi und Frühlingszwiebeln. Doch Vegetarier und Veganer können die Fleisch- und Fischvarianten mühelos durch Gemüse ersetzen – und dennoch ein köstliches Ramen genießen. Denn die Gewürze fungieren neben den Nudeln als unwiderstehlicher Geheimtipp.

**Toppings von Ramen** lassen sich mit einem Sahnehäubchen einer Torte vergleichen. Chili- oder Knoblauchöl sowie geröstetes Sesamöl verleihen der japanischen Nudel-Suppe ihren unverwechselbaren Geschmack. Nori- und Chiliflocken verleihen nicht nur dem Gaumen eine Freude, sondern auch den Augen des Betrachters. Denn das Auge isst bekannterweise mit.

# Zubereitung von Ramen

Ramen-Nudeln lassen sich auch wunderbar frisch zubereiten. Kompliziert? Von wegen! Eine Nudelmaschine und wenige Zutaten sind für frische Ramen-Nudeln erforderlich. Das nachfolgende Grundrezept eignet sich für 8 Portionen:



Zutaten:

- 750 g Weizenmehl (Type 405)
- 100 g Speisestärke
- 19 g Backpulver
- ½ TL Salz



Zubereitung:

1. Auf 140 Grad C den Backofen vorheizen und das Backpapier mit dem Backpulver dünn bestreuen und gut verteilen. Auf mittlerer Schiene 60 Minuten backen. Anschließend gut auskühlen lassen. Danach das Backpulver in einem Topf in 425 ml Wasser aufkochen, bis sich das Backpulver vollständig aufgelöst hat. Zum Schluss die entstandene Lauge abkühlen lassen.
2. Lauge, Mehl und Salz mit dem Knethaken eines Handrührgeräts oder in der Küchenmaschine in einer Schüssel 5 Minuten glatt kneten. Anschließend

den Teig von Hand nachkneten und zu einer Kugel formen. Im nächsten Schritt die Masse in eine Frischhaltefolie wickeln und für 3 Stunden kaltstellen.

3. Den Teig in 3 Teile teilen. Ein Drittel mit Mehl bestäuben und den Rest erneut kaltstellen. Das mit Mehl bestäubte Drittel in der Nudelmaschine zuerst auf der höchsten, dann auf einer geringer werdenden Stufe bis auf die 2. Stufe durchdrehen. Die entstandene Teigbahn in 3 Teile teilen, erneut mit Mehl bestäuben und zum Schluss durch den Spaghettiaufsatz laufen lassen.
4. In eine Schüssel die Speisestärke füllen und die Nudeln darin wälzen. Darauf achten, dass diese nicht verkleben. Überschüssige Stärke entfernen und die Nudeln in Nester drehen. Mit dem restlichen Teig wie beschrieben vorgehen. Am Ende sämtliche Nester auf ein Brett stellen und zugedeckt im Kühlschrank weitere 24 Stunden reifen lassen.
5. Am Tag darauf die Nudeln im ungesalzenen Wasser kochen. Portionsweise und ungefähr 4 Minuten. Danach die Nudeln abgießen und abtropfen lassen. Im letzten Schritt die Nudeln in die heiße Suppe legen.

# Abwechslungsreiche Ramen-Varianten

In Japan hängen die Ramen-Varianten nicht nur von der Suppe, den Nudeln, Soßen oder Toppings ab, sondern auch von der jeweiligen Region, in welcher sie zubereitet werden. Drei bekannte Ramen-Regionen reichen vollkommen aus, um vielfältige Suppen-Varianten zu kreieren.

1. Äußerst dünne Nudeln dominieren in Hakata (Fukuoka / Kyusho). Sie sind das Resultat des Tonkutsu-Ramen-Stils.
2. Kitakata Ramen verdanken Genießer die Entstehung der Shoyu-Ramen-Suppe. Die Nudeln sind gekräuselt und dicker.
3. Sapporo Ramen verantwortet die Schaffung des Miso-Ramen. Meistens verfeinern die Köche die Suppe mit Butter.



# *Rezepte*



# Shoyu Ramen



4 Portionen



Normal



Vorb.: 30 Min. / Zub.: 45  
Min.



## Würze

- 150 ml süße Sojasoße
- 50 ml dunkle Sojasoße
- 1 EL Mirin
- 20 g Ingwer

## Suppe

- 0,5 l Hühner- oder Fleischbrühe nach Wahl
- 250 g Ramen-Nudeln
- 200 g Schweinebauch
- 4 Eier
- 2 Frühlingszwiebeln
- 8 Stiele asiatisches Blattgemüse oder 4 Pak Choi



1. Die beiden Sojasoßen, Ingwer und Mirin in einem kleinen Topf aufkochen und zur Seite stellen.
2. Eier entweder weich oder hart kochen. Es existiert keine Vorschrift wie die Eier sein sollten, lediglich die individuellen Vorlieben spielen eine Rolle. Nach der Garzeit im kalten Wasser abschrecken und pellen.
3. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.
4. 1,5 Kg Schweinebauch entlang der Schwarte einritzen und die Fleischseite salzen. Im nächsten Schritt den Schweinebauch mit der Fleischseite nach oben in einen Bräter legen. In einem Wasserkocher 1,5 l Wasser aufkochen, 3 EL Salz dazugeben und mit dem Salzwasser den Schweinebauch begießen. Mit einem Deckel den Bräter zudecken.
5. Im vorgeheizten Backofen auf 135 Grad C ca. 75 Min garen.
6. Danach den Schweinebauch aus dem Bräter nehmen und mit der Schwarte nach oben auf das Ofengitter platzieren. Direkt drunter eine ofenfeste Pfanne, die den Saft auffängt, legen. 300 ml Wasser hinzufügen. Anschließend den Bauch für weitere 90 Min garen. Danach den oberen Grill auf die höchste Stufe heizen, das Fleisch im Ofen lassen und so lange grillen, bis die Schwarte aufpoppt.
7. Während der Schweinebauch auf dem Backofen grillt, die Nudeln nach Packungsanleitung kochen. Das Nudelwasser nicht salzen. In den letzten 30

Sekunden des Kochvorgangs den Pak-Choi oder das Blattgemüse hinzufügen.

8. Sobald die Ramen-Nudeln gar sind, abgießen.
9. Die Würze und die Fleischbrühe noch einmal aufkochen.
10. In die 4 Schüsseln jeweils 1 Teil Würze, 3 Teile Brühe aufgießen. Nudeln in vier Portionen aufteilen und langsam einrühren. Schweinebauch, Blattgemüse oder Pak-Choi hinzufügen und die Frühlingszwiebeln drüberstreuen.

# Tonkotsu Ramen



4 Portionen



Normal



Vorb.: 30 Min. / Zub.: 30  
Min.



## Würze

- 40 ml dunkle Sojasoße
- 0,5 EL rote Currypaste
- 2 TL Öl

## Suppe

- 1 Bund Suppengrün
- 2 Knoblauchzehen
- Walnussgroßes Stück Ingwer
- 2 Hähnchenschenkel
- 250 g Schweinebauch
- 1 Zucchini
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 5 g Kombu-Algen

- 8 g Bonitoflocken
- 150 g Ramen-Nudeln



1. Suppengrün waschen und kleinschneiden. Knoblauch schälen, dann der Länge nach halbieren. Ingwerstücke schälen und in dünne Scheiben schneiden. Schweinebauch, Hähnchenschenkel, Suppengrün, Knoblauch und Ingwer in einen großen Topf mit 2 Liter Wasser geben. Zuerst aufkochen, dann zwei Stunden bei sanfter Hitze köcheln lassen. In den letzten 20 Minuten der Kochzeit die Kombu-Algen hinzufügen. Am Ende der Garzeit das Fleisch aus der Brühe entnehmen und diese durch ein Sieb gießen.
2. Für die Würze Sojasoße in 250 ml Wasser aufkochen. Anschließend Bonitoflocken hinzufügen und 20 Minuten mitköcheln. In der Würze den Schweinebauch 1 Stunde ziehen lassen.
3. Karotte schälen, Zucchini waschen. Beide in dünne Streifen schneiden.
4. Nudeln nach Packungsanleitung kochen – in Salzwasser.
5. 2 EL von der Würze mit der roten Currypaste vermengen. Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischstücke anbraten. Anschließend mit der Curry-Würze ablöschen.

6. Würze durch ein Sieb in die Suppenbrühe gießen. Fleisch, Gemüse und Nudeln auf 4 Schalen verteilen. Mit der Brühe übergießen und mit der Lauchzwiebel bestreuen. Diese zuvor in dünne Ringe schneiden

# Shio Ramen



4 Portionen



Normal



Vorb.: 30 Min. / Zub.: 30  
Min.



## Würze

- 8 EL Fischbrühe (jap. Dashi)
- 8 feine Scheiben Ingwer
- 8 EL dunkle Sojasoße

## Suppe

- 2 l Hühnerbrühe
- 4 Frühlingszwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 8 Shiitake Pilze
- 2 Karotten
- 250 g Ramen-Nudeln
- 8 TL Sesamöl





1. Karotten und Pilze in mundgerechte Stücke schneiden. Ingwer in feine Scheiben schneiden, Knoblauchzehen durch eine Knoblauchpresse geben.
2. Knoblauch und Ingwer in 2 TL Sesamöl kurz in einem Topf anbraten.
3. Danach Hühnerbrühe restliches Sesamöl und eine Brise Pfeffer in den Topf geben.
4. Anschließend die Brühe mit Salz und Dashi-Pulver verfeinern und abschmecken.
5. Aufkochen und mindestens 10 Minuten köcheln lassen.
6. Währenddessen Pilze und Karotten blanchieren.
7. Ramen-Nudeln in einem anderen Topf nach Packungsanleitung kochen.
8. Gemüse und Ramen-Nudeln in vier Schalen verteilen und mit der Brühe übergießen.

# Miso Ramen



4 Portionen



Leicht



Vorb.: 20 Min. / Zub.: 20  
Min.



## Würze

- 4 TL helle Misopaste

## Suppe

- 1,2 L Gemüsebrühe
- 8 Shiitake Pilze
- 4 Frühlingszwiebeln
- 100 g Sojasprossen
- 4 Knoblauchzehen
- 1/2 Noriblatt
- 400 g Schweinefleischstreifen
- 240 g Ramen-Nudeln

