

KÜCHENRATGEBER

SARAH SCHOCKE | ALEXANDER DÖLLE

# RAMEN



**GU**

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

# Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,  
München, 2020

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,  
München, 2020

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Linh Nguyen

Lektorat: Christin Geweke

Korrektur: Jutta Friedrich

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

Foodstyling: Petra Speckmann

eBook-Herstellung: Christina Bodner

 ISBN 978-3-8338-7392-8

1. Auflage 2020

Bildnachweis

Coverabbildung: Kathrin Koschitzki

Fotos: Julia Hoersch, Coco Lang, Sarah Kastner

Syndication: [www.seasons.agency](http://www.seasons.agency)

GuU 8-7392 02\_2020\_02

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter  
[www.gu.de](http://www.gu.de)

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.



[www.facebook.com/gu.verlag](http://www.facebook.com/gu.verlag)

GRÄFE  
UND  
UNZER

---

*Ein Unternehmen der*  
GANSKE VERLAGSGRUPPE



## **LIEBE LESERINNEN UND LESER,**

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

### **KONTAKT**

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail: [leserservice@graefe-und-unzer.de](mailto:leserservice@graefe-und-unzer.de)

Telefon: 00800 / 72 37 33 33\*

Telefax: 00800 / 50 12 05 44\*

Mo-Do: 9.00 - 17.00 Uhr

Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (\* gebührenfrei in D, A,  
CH)

# DIE »GU KOCHEN PLUS«-APP

## 1. APP HERUNTERLADEN



Laden Sie die kostenlose »GU Kochen Plus«- App im Apple App Store oder im Google Play Store auf Ihr Smartphone. Starten Sie die App und wählen Sie Ihren Küchenratgeber aus.

## 2. REZEPTBILD SCANNEN



Scannen Sie das gewünschte Rezeptbild mit der Kamera Ihres Smartphones. Klicken Sie im Display die Funktion Ihrer Wahl.

## 3. FUNKTIONEN NUTZEN



Sammeln Sie Ihre Lieblingsrezepte. Speichern und verschicken Sie Ihre Einkaufslisten. Oder nutzen Sie den praktischen Supermarkt-Finder und den Rezept-Planer.

## GU **CLOU**

Wussten Sie schon, dass ...?

Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen.

Aha-Momente garantiert!



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



Das Schwarze Blatt bei den Rezepten heißt  
fleischloser Genuss:

Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen  
Gerichte gekennzeichnet.



## SARAH SCHOCKE & ALEXANDER DÖLLE

*Sarah Schocke und Alexander Dölle sind Ernährungswissenschaftler und haben bereits mehr als 30 Bücher veröffentlicht. Das Eintauchen in neue Esskulturen und kulinarische Welten treibt sie an. Für dieses Buch haben sie japanische Ramen so vereinfacht, dass jeder sie zu Hause nachkochen kann.*

## **Was fasziniert euch an Ramen?**

Ramen sind Soulfood. Sie wärmen von innen und liefern Geschmacksexplosionen – wenn sie gut gemacht sind. Ramen-Köche haben ihre lang erprobten Geheimrezepturen. Die Zubereitung dauert oft viele Stunden. Ironischerweise werden Ramen in Japan dennoch als Fast Food eingeordnet. Inzwischen haben sie sich vom Arbeiteressen zum hippen Trendfood gemausert und erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Die Zutaten lassen sich sehr gut vorbereiten, trotzdem braucht man viele kleine Arbeitsschritte. Die ganze Mühe, die in der Suppe steckt, sieht man nicht, wenn sie dampfend vor einem steht. Aber man kann sie schmecken.

## **Was zeichnet gute selbst gemachte Ramen aus?**

Gute Ramen brauchen Zeit – zum Einkochen, Einlegen und Marinieren. Das ist der Schlüssel für ein intensives Umami-Aroma, das so zur vollen Entfaltung gebracht wird. Die Zubereitung folgt dem Baukastenprinzip: Die Grundlage bildet ein aromatischer Fond in Verbindung mit einer kräftigen Würze. Dann folgen die separat gegarten Nudeln und die Beilagen. Hier ist erlaubt, was gefällt, beispielsweise Fleisch, Gemüse oder gekochtes Ei. Zum Schluss kommt das Topping wie geröstetes Sesamöl oder Nori-Flocken als i-Tüpfelchen. Das harmonische Zusammenspiel und die Dosis der einzelnen Zutaten sind das Geheimnis jeder guten Ramen.

## **Schmecken Ramen auch vegetarisch?**