

Rezept

Garnelen-Ramen

Ein Rezept von Garnelen-Ramen, am 20.06.2024

Zutaten

30 g Meeressalat-Algen (frisch oder TK; Asienladen)	800 ml Fischfond
15 g getrocknete Kombu-Alge (Asienladen)	10 g Bonitoflocken (getrockneter, geräucherter Thunfisch; Asienladen)
15 g Mungobohnensprossen (ersatzweise Rettich- oder Sojasprossen)	30 g Baby-Blattspinat
100 g rohe küchenfertige Garnelen Garnelen (geschält)	1 Ei (M)
1 TL Knoblauchöl	400 g vorgegarte Instant-Ramen-Nudeln (Asienladen)
	6 EL Sojasauce

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 575 kcal, 13 g F, 39 g EW, 71 g KH

Zubereitung

1. Wakame gegebenenfalls auftauen. Den Fond in einem breiten Topf aufkochen und in 10 Min. bei starker Hitze offen auf ca. 600 ml reduzieren lassen. Dann die Kombu-Alge zugeben und 15 Min. bei ausgeschalteter Hitze ziehen lassen. 2 Min. vor Ende der Ziehzeit die Bonito-Flocken zugeben. Anschließend alles durch ein feines Sieb abgießen, den Fond dabei auffangen und zurück in den Topf geben. Kombu-Alge und Bonito-Flocken entfernen.
2. Die Sprossen abspülen und abtropfen lassen. Den Spinat verlesen, waschen und trocken schütteln. Wasser in einem kleinen Topf erhitzen und das Ei in 6 Min. wachweich kochen. Sofort herausnehmen, kalt abspülen, pellen und in Eiswasser vollständig auskühlen lassen. Dann längs halbieren.
3. Den Fond erneut erhitzen. Die Garnelen im heißen, aber nicht kochenden Fond bei niedriger Hitze in 3-4 Min. gar ziehen lassen, anschließend herausnehmen und beiseitestellen. Nudeln nach Packungsanweisung bissfest garen, abgießen und abtropfen lassen.
4. Je 3 EL Sojasauce auf zwei Schalen verteilen und den Fond darübergießen. Die Nudeln zugeben und mit einer Gabel spiralförmig aufdrehen. Sprossen, Spinat, Ei, Wakame und Garnelen darauf anrichten. Die Ramen mit Knoblauchöl beträufeln und sofort servieren.