

Rezept

Miso-Ramen

Ein Rezept von Miso-Ramen, am 13.12.2025

Zutaten

- | | |
|--|--|
| 1,2 l Ramen-Basisbrühe (selbstgemacht oder Fertigprodukt) | 1 Knoblauchzehe |
| 4 EL heller Sesam | 1 EL Zucker |
| 4 Eier | 1 Dose Mais (140 g Abtropfgewicht) |
| 1 kleiner Pak Choi | 600 g Instant-Ramen-Nudeln gemacht oder aus(ersatzweise 300 g Mie-Nudeln) |
| 2 TL Sonnenblumenöl | 200 g Sojasprossen |
| Pfeffer | Salz |
| 2 TL Butter (nach Belieben) | 4 EL helle Misopaste |
| | Shishimi Togarashi (ersatzweise Chiliflocken) |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 570 kcal, 21 g F, 29 g EW, 65 g KH

Zubereitung

1. Die Ramen-Basisbrühe erhitzen. Knoblauch schälen und klein hacken. Mit dem Zucker zur Brühe geben und ca. 10 Min. zugedeckt sanft köcheln, danach zugedeckt warm halten. Inzwischen Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten und in einem Mörser grob mahlen. Mais abgießen und abtropfen lassen. Die Eier in ca. 7 Min. hart kochen, pellen und längs halbieren.
2. Währenddessen die Ramen-Nudeln nach Rezept oder Packungsanweisung garen. Pakchoi waschen, vom Strunk befreien und in einzelne Blätter teilen. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Pakchoi-Blätter ca. 10 Sek. darin blanchieren. Die Sojasprossen abbrausen, braune Teile bei Bedarf entfernen. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Sojasprossen ca. 30 Sek. darin anbraten. Leicht salzen und pfeffern, aus der Pfanne nehmen.
3. Eine Schöpfkelle Brühe abnehmen und mithilfe eines Schneebesens mit der Misopaste verrühren. In die Brühe zurückgießen und alles mit Misopaste abschmecken.
4. Die Ramen-Nudeln auf vier Suppenschalen verteilen. Jeweils ein Viertel der Sprossen darübergeben. Mit der heißen Brühe übergießen und mit Pakchoi, Mais und Sesam garnieren. Nach Belieben mit Butterflöckchen und Shichimi togarashi servieren.