

Rezept

Ramen mit Gemüse und Tofu

Ein Rezept von Ramen mit Gemüse und Tofu, am 22.05.2026

Zutaten

Für die Ramenbrühe

2	große Zwiebeln	2	Knoblauchzehen
1 Stück	Ingwer (2-3 cm lang)	200 g	Shiitake
2 EL	Sesamöl	2 l	Gemüsebrühe
6 EL	Sojasauce	2 EL	Mirin
1 EL	Misopaste		

Für die Einlage

200 g	Tofu (z. B. Räucher- oder Mandel-Sesam-Tofu)	50 g	Shiitake
1 EL	Sesamöl	3	kleine Möhren
100 g	Zuckerschoten		Salz
400 g	Instant-Ramen-Nudeln	2	Frühlingszwiebeln
1 Handvoll	Sprossen	1 Glas	Mais (280 g Abtropfgewicht)
1 EL	Sesam		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 710 kcal, 16 g F, 31 g EW, 100 g KH

Zubereitung

1. Für die Ramenbrühe die Zwiebeln schälen und grob zerkleinern. Den Knoblauch und Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Das Sesamöl in einem großen Topf erhitzen und das vorbereitete Gemüse darin anbraten. Die Pilze dazugeben und unter Rühren 5-7 Min. mitbraten.
2. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, Sojasauce und Mirin hinzufügen und zugedeckt 1-2 Std. bei kleiner Hitze köcheln lassen. Die Brühe durch ein Sieb in einen zweiten Topf abgießen.
3. Die Miso-Paste in einer Tasse mit etwas Brühe verrühren und dann in den Topf geben. Zugedeckt stehen lassen.
4. Für die Einlage den Tofu in Würfel schneiden. Shiitake-Pilze putzen und zerkleinern. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Tofu und Pilze darin knusprig braten.

5. Möhren und Zuckerschoten waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Einen großen Topf Wasser zum Kochen bringen, Gemüse in kochendem Salzwasser 3-5 Min. blanchieren, mit einer Schaumkelle entnehmen und sofort kalt abspülen, damit die Farbe erhalten bleibt. Im gleichen Wasser die Ramen-Nudeln kochen, abgießen und ebenfalls kalt abspülen. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Sprossen waschen und abtropfen lassen. Mais abgießen.
-
6. Die Brühe noch einmal langsam erwärmen, auf 4 Schüsseln verteilen, Nudeln dazugeben. Nach persönlicher Vorliebe Tofu, Shiitake-Pilze, Möhren, Zuckerschoten, Frühlingszwiebeln, Sprossen, Mais und Sesam darauf verteilen.