

Rezept

Ramen mit Hähnchenbrust, Wakame und Ingwer

Ein Rezept von Ramen mit Hähnchenbrust, Wakame und Ingwer, am 30.05.2023

Zutaten

60 g Meeressalat-Algen (frisch oder TK; Asienladen)	1 Frühlingszwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Ei (M)
20 g eingelegter roter Ingwer (ersatzweise weißer Ingwer; Asienladen)	800 ml Hühnerfond
2 EL Rapsöl zum Braten	200 g Hähnchenbrust
2 EL helle Misopaste	400 g vorgegarte Instant-Ramen-Nudeln (Asienladen)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 595 kcal, 17 g F, 41 g EW, 71 g KH

Zubereitung

1. Wakame gegebenenfalls auftauen. Die Frühlingszwiebel waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Wasser in einem kleinen Topf erhitzen und das Ei in 6 Min. wachsw weich kochen. Sofort herausnehmen, kalt abspülen, pellen und in Eiswasser vollständig auskühlen lassen. Das Ei längs halbieren. Ingwer in Stifte schneiden.
2. Den Fond in einem breiten Topf aufkochen und in 10 Min. bei starker Hitze offen auf ca. 600 ml reduzieren lassen.
3. Inzwischen die Hähnchenbrust trocken tupfen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch bei mittlerer Hitze 4-5 Min. pro Seite braten. Den Herd ausschalten, das restliche Öl und den Knoblauch zugeben und kurz mitbraten. Dann das Hähnchen schräg in 3 mm dünne Scheiben schneiden.
4. Nudeln nach Packungsanweisung bissfest garen, abgießen und abtropfen lassen. Die Misopaste auf zwei Schalen verteilen und mit dem heißen Fond aufgießen. Die Nudeln zugeben und mit einer Gabel spiralförmig aufdrehen. Ei, Hähnchen, Frühlingszwiebel, Wakame und Ingwer darauf anrichten. Die Ramen mit dem Knoblauchöl aus der Pfanne beträufeln und sofort servieren.