

## Rezept

# Ramen mit Soja-Eiern

Ein Rezept von Ramen mit Soja-Eiern, am 14.04.2026

## Zutaten

<b>2</b> Eier	<b>60 ml</b> Sojasauce
<b>2 EL</b> Sojasauce	<b>20 ml</b> Mirin
<b>30 g</b> getrocknete Shiitake	<b>1</b> kleine Zwiebel
<b>1</b> Knoblauchzehe	<b>1 Stück</b> Ingwer (4 cm lang)
<b>1 EL</b> Öl	<b>1 TL</b> Zucker
<b>6 EL</b> weißes Miso (ca. 100 g; ersatzweise rotes Miso)	<b>2</b> Frühlingszwiebeln
<b>3</b> Baby-Pak-Choi (ersatzweise 1 großer Pak Choi)	<b>1</b> große Möhre
<b>80 g</b> Mungobohnensprossen	<b>180 g</b> getrocknete Instant-Ramen-Nudeln (ersatzweise Somen-, Udon- oder 350 g frische Ramen-Nudeln)
<b>800 ml</b> Dashibrühe (oder Instant; ersatzweise Gemüsebrühe)	Chilisauce (nach Belieben)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 700 kcal, 15 g F, 32 g EW, 101 g KH

## Zubereitung

1. Die Eier in kochendem Wasser 7-8 Min. kochen, kalt abschrecken und pellen. Sojasauce und Mirin in einem Schraubglas mischen.
2. Die Eier zugeben und mindestens 30 Min. (maximal 48 Std.) ziehen lassen. Die getrockneten Shiitake mit kochendem Wasser übergießen und abgedeckt mindestens 30 Min. ziehen lassen.
3. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze unter Wenden ca. 10 Min. bräunen. Knoblauch und Ingwer zugeben und mitbraten. Mit restlichen 2 EL Sojasauce und der Eiermarinade ablöschen. Zucker und Miso zugeben, alles mit einem Schneebesen glatt rühren und 2-3 Min. köcheln lassen, aber nicht aufkochen. Vom Herd nehmen.
4. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Pak Choi waschen, putzen und längs halbieren (großen Pak Choi in ca. 1 cm breite Streifen schneiden).
5. Die Möhre putzen, schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Sprossen kalt abspülen. Die Shiitake abgießen und in kleine Stücke schneiden.

6. Nudeln in kochendem Wasser nach Packungsanleitung garen. Mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser in ein Sieb heben. Möhren im kochenden Wasser ca. 3 Min. kochen. Pak Choi zugeben, weitere 2-3 Min. kochen. 1 Min. vor Ende der Garzeit die Sprossen zugeben. Gemüse abgießen.
- 
7. Dashi-Brühe aufkochen und vom Herd nehmen. Die Würzpaste (aus Step 3) unterrühren. Nudeln, Pilze und Gemüse auf Suppenschalen verteilen und mit Brühe auffüllen. Halbierte Eier daraufgeben. Die Suppe mit Frühlingszwiebeln bestreuen und nach Belieben mit Chilisauce servieren.