

Rezept

Ramen mit grünem Gemüse

Ein Rezept von Ramen mit grünem Gemüse, am 28.06.2026

Zutaten

60 g geschälte TK-Edamame-Bohnen	100 g Romanesco
60 g Spitzkohl	800 ml Gemüsefond
15 g getrocknete Kombu-Alge (Asienladen)	10 g getrocknete Shiitake (Pilze; Asienladen)
1 EL Rapsöl zum Braten	400 g vorgegarte Instant-Ramen-Nudeln (Asienladen)
2 EL geröstetes Sesamdressing (Asienladen)	Salz
60 g süßsauer eingelegtes Gemüse (Asienladen)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 505 kcal, 12 g F, 17 g EW, 81 g KH

Zubereitung

1. Edamame auftauen, abspülen und abtropfen lassen. Romanesco in Röschen teilen und diese halbieren oder vierteln. Kohl waschen und in Streifen schneiden.

2. Den Fond aufkochen, Kombu-Alge und Shiitake zugeben und alles zugedeckt ziehen lassen. Kombu-Alge nach 2 Min. entfernen, die Pilze weitere 8 Min. ziehen lassen. In den letzten 5 Min. den Fond offen auf ca. 600 ml einkochen lassen. Pilze ebenfalls entsorgen. Inzwischen das Öl in einer Pfanne erhitzen und Edamame und Romanesco darin 6-7 Min. scharf anbraten. Nudeln nach Packungsanweisung bissfest garen, abgießen und abtropfen lassen.

3. Je 1 EL Sesamdressing und ½ TL Salz auf zwei Schalen verteilen, mit dem heißen Fond aufgießen. Nudeln zugeben und spiralförmig aufdrehen. Süßsaureres Gemüse abgießen und mit Romanesco, Edamame und Spitzkohl auf den Ramen anrichten. Sofort servieren.