


Ramen-Suppe mit trüber Brühe



Der feine Unterschied.

 Gesamtzeit: 1 Tag 3 h

 Aktivzeit: 1 h

 Mittel



Zutaten

für 4 Personen

- 500 g** Knochen vom Schweizer Schwein
- 500 g** Karkasse vom Schweizer Huhn
- 20 g** Kombu- und Bonito-Flocken
- 320 g** getrocknete Ramen-Nudeln
- 100 g** Chashu (Schweinsbraten)
- 2 Stück** Ajitama (eingelegtes Ei)
- 60 g** eingelegter Rettich
- 30 g** Nori-Seetang
- 20 g** Frühlingszwiebeln

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 298** kcal
- 20 g** Eiweiss
- 12 g** Kohlenhydrate
- 28 g** Fett

 enthält Gluten

 Laktosefrei

Tipp

Dadurch, dass die Knochen auf hoher Stufe gesotten, also rollend gekocht werden, entsteht eine trübe Brühe, was in unseren Breitengraden eher ungewohnt ist. Auf diese Weise kochen wir wirklich alles heraus, was an Nährstoffen in den Knochen ist.

Zubereitung

- 1 Schweineknochen während 12 bis 24 Stunden auf hoher Stufe rollend sieden, bis die Knochen in kleinste Teile zerfallen. Die Hühnerkarkasse während 6 bis 8 Stunden ebenfalls rollend sieden. Beide Knochenbrühen durch ein Tuch passieren.
- 2 Den Kombu-Seetang und die Bonito-Flocken für die Dashi-Brühe während 24 Stunden in Wasser einlegen. Anschliessend durch ein Tuch passieren.

- 3 Für die Ramen-Suppe die Schweinebrühe, die Hühnerbrühe und die Dashi-Brühe zu einer ausgewogenen Suppe zusammenfügen.

- 4 Ramen-Nudeln kochen und in hohe Suppenschalen verteilen. Mit der warmen Ramen-Brühe übergiessen und mit Chashu, einem halben Ei, dem Rettich, Bonito-Flocken, Nori-Seetang und Frühlingszwiebeln garnieren.