Ramen – Suppe mit trüber Brühe

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

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.