

Vegane Ramen mit Pak Choi aus dem Ofen

Für zwei Personen

Für die Suppe:

10 g Ingwer	2 Knoblauchzehen	600 g Gemüsefond
100 ml Sojamilch	3 EL Tahin	1 Möhre
200 g Champignon	3 EL Sojasauce	1 EL Zucker
2 TL Sambal Oelek	40 g Mirin	Sesamöl

Für den Pak Choi:

1 Pak Choi	$\frac{1}{2}$ kl. rote Chilischote	1 EL neutrales Öl
1 TL Sesamöl		

Für die Ramen:

200 g Ramennudeln, (Asia)	Laden	3 EL Sesamöl
---------------------------	-------	--------------

Für die Garnitur:

2 Frühlingszwiebeln	3 EL helle Sesamsaat	$\frac{1}{4}$ Bund Koriander
100 g Enoki-Pilze		

Für die Suppe:

Den Backofen auf 180-200 Grad Umluft vorheizen.

Ingwer schälen, und Knoblauch abziehen. Ingwer und Knoblauch reiben und mit etwas Sesamöl in einem Topf anbraten. Mit Gemüsefond ablöschen. Sobald die Suppe kocht, ausstellen und Sojamilch und Tahin dazugeben.

Anschließend pürieren, damit keine Flocken entstehen. Die Suppe nun warmhalten. Sie darf aber nun nicht mehr kochen.

Möhre schälen, in dünne Scheiben schneiden und in die Suppe geben.

Pilze putzen, klein schneiden und in die Suppe geben.

Kurz vorm Servieren die Suppe mit Sojasauce, Zucker, Sambal Oelek und Mirin abschmecken.

Für den Pak Choi:

Pak Choi waschen, halbieren und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Chili hacken mit den Ölen zusammenrühren. Pak Choi mit der Marinade einreiben und für 8-10 Minuten in den Ofen geben.

Für die Ramen:

Wasser mit Salz in einem Topf erhitzen und Nudeln darin gar kochen.

Wasser abgießen und Nudeln mit etwas Sesamöl beträufeln.

Für die Garnitur:

Frühlingszwiebeln von der Wurzel befreien, in feine Streifen schneiden und in Eiswasser legen, damit sie sich lockern. Sesam in einer Pfanne anrösten. Koriander abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Enoki Pilze putzen.

Nudeln in Schüsseln füllen, mit der Suppe angießen so dass man die Nudeln noch erkennt und Frühlingszwiebeln dazu geben. Pak Choi auf die Suppe geben und mit Koriander, Enoki und Sesam garniert servieren.

Tandiss Rezazadeh am 14. Februar 2022