

Ramen-Suppe mit BBQ-Flanksteak und Asia-Salat

Für zwei Personen

Für die Ramensuppe:

4 Schalotten	20 g Ingwer	2 Stangen Zitronengras
700 ml Rinderfond	150 ml Sojasauce	100 ml Mirin
2 Kaffirlimettenblätter	1 Zweig Thai-Basilikum	1 Nori-Blatt
2 EL Sesamöl		

Für die Einlage:

300 g Flanksteak	200 g Ramen	100 g Pak Choi
40 g Lotuswurzeln	30 g Enoki-Pilze	70 g Shiitake-Pilze
1 Ei	2 EL chines. Gewürzmischung	Sesamöl

Für den Asia-Salat:

125 g frische Wakame-Algen	1 unbehandelte Limette	15 g heller Sesam
$\frac{1}{2}$ Prise Zucker	1 EL helles Sesamöl	Pfeffer

Für die Garnitur:

50 g Krabbenchips

Für die Ramensuppe:

Schalotten abziehen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein hacken.

Zitronengras dritteln und andrücken. Öl in einem Topf erhitzen und Ingwer, Zitronengras und Schalotten darin glasig andünsten. Mirin und Sojasauce dazugeben und einkochen lassen. Rinderfond, Nori-Blatt und Kaffirlimettenblätter und Thai-Basilikum-Blätter dazugeben und alles ca. 20 min. köcheln lassen.

Für die Einlage:

Pak Choi vom Strunk befreien und klein schneiden. Lotuswurzeln schälen und klein schneiden. Enoki- und Shiitake-Pilze klein schneiden. Gemüse in einer Pfanne in Sesamöl grillen. Flanksteak mit der Grillgewürzmischung marinieren und in der Pfanne im Sesamöl anbraten. Anschließend ruhen lassen. Das Ei ca. 7 Minuten in einem Topf kochen und anschließend kalt abschrecken, schälen und halbieren. Ramen in Wasser ca. 4 Minuten kochen. Die Einlagen anschließend in die zubereitete Suppe geben.

Für den Asia-Salat:

Sesam in einer heißen Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Limette halbieren und den Saft auspressen. Algen waschen und abtropfen lassen. In eine Schale geben und mit dem Limettensaft, Zucker und Pfeffer würzen. Sesam und Sesamöl untermischen und abschmecken.

Für die Garnitur:

Die Krabbenchips zu der Suppe reichen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Marcel Heid am 23. April 2019