

Ramen-Nudelsuppe mit gebratener Ananas

Für 4 Personen

Für die Brühe:

2 Knoblauchzehen	1 Zwiebel	1 Stück Ingwer(ca. 3 cm)
1 TL neutrales Pflanzenöl	7 g getr. Steinpilze	10 g getr. chin. Baumpilze
1,5 l Gemüsebrühe	2 EL dunkle Sojasauce	

Für die Karotten:

200 g Karotten	1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)	1/2 TL Zucker
1 TL Shiro Miso	2 TL Sojasauce	2 TL neutrales Pflanzenöl
1 EL Limettensaft		

Für die übrige Einlage:

1 kleiner Kohlrabi	Salz, Zucker	1/2 Ananas
1 EL neutrales Pflanzenöl	1 Bund Frühlingszwiebeln	1/2 Bund Koriander
220 g Instant-Ramennudeln	2 Handvoll Shiitakepilze	Sprossen, Chiliflocken

Für die Brühe die Knoblauchzehen andrücken, die Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden, den Ingwer (mit Schale) in dünne Scheiben schneiden.

In einem Topf 1 EL Öl erhitzen und die Zwiebelringe, den Ingwer sowie die Knoblauchzehen 2-3 Minuten anschwitzen, bis die Zwiebeln Farbe bekommen. Die getrockneten Pilze zugeben und mit der Brühe und der Sojasauce ablöschen. Die Brühe zugedeckt 1 Stunde köcheln lassen. (Alternativ für 30 Minuten unter Druck im Schnellkochtopf kochen.)

Die Brühe anschließend abseihen, Zwiebeln, Ingwer, Knoblauch und Pilze wegwerfen. (TIPP: Die Brühe kann bereits einige Tage zuvor zubereitet werden. Dazu kochend heiß in Schraubgläser füllen, verschließen und nach dem Abkühlen bis zu 1 Woche im Kühlschrank aufbewahren.)

Ungefähr 30 Minuten bevor die Brühe fertig ist, die Einlagen vorbereiten. Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Die Karotten schälen und leicht schräg in ca. 3 mm dicke Scheibe schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Zucker, Misopaste, Sojassauce, Öl und Limettensaft glatrühren und mit dem Ingwer unter die Karotten mengen. Alles in eine feuerfeste Form füllen und 25 Minuten im vorgeheizten Backofen (Mitte) garen. Zwischendurch einmal umrühren. Den Kohlrabi schälen und in 5 mm kleine Würfel schneiden. Mit wenig Salz und Zucker bestreuen, mischen und zugedeckt bis zum Servieren beiseite stellen. Die Ananas schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben halbieren und den Strunk halbkreisförmig herausschneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Ananasscheiben bei mittlerer Hitze einige Minuten anbraten, bis die Scheiben am Rand karamellisieren und braun werden.

Frühlingszwiebeln waschen, die grünen Teile der Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Den Koriander abbrausen trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken.

Die getrockneten Ramen-Nudeln mit reichlich kochendem Wasser übergießen. Zugedeckt 3-4 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Stiele der Shiitakepilze entfernen und die Shiitake in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Sprossen abbrausen und abtropfen lassen.

Die Nudeln durch ein Sieb abgießen und auf 4 Schüsseln verteilen. Die Brühe aufkochen und sofort vom Herd ziehen. Die unterschiedlichen Toppings (Miso-Karotten, Kohlrabi Frühlingszwiebeln, rohe Shiitakepilze, Ananas) über die Nudeln geben und die heiße Brühe darüber gießen. Mit Koriander und Sprossen garnieren, nach Belieben Chiliflocken überstreuen und sofort servieren.

Nicole Just am 13. Februar 2017