

Ramen mit Hähnchen

Ramen mit Hähnchen

Es war mal wieder Ramen Zeit und diesmal gab es Ramen mit Hähnchen, Gemüse und Ramen Eggs. Ungelogen, Ramen könnt ich wirklich jeden Tag essen und zwar in sämtlichen Variationen. Die kann man so lecker und abwechslungsreich gestalten. Ob mit Fleisch oder nur mit Gemüse und Tofu, in viel Brühe oder wie die Koreaner sie lieben, angebraten und sauscharf. Ich liebe sie alle.

Diesmal habe ich für den Ansatz der Brühe Hähnchenteile mit Haut und Knochen verwendet. Von denen pule ich später immer das Fleisch ab und mache daraus das Shredded Chicken. Als Gemüse-Topping könnt ihr alles nehmen, worauf ihr Lust habt. Wir hatten hier Karotten und Lauchzwiebeln. Die Ramen Eier sind wirklich super lecker, das Einlegen lohnt sich auf jeden Fall. Als Nudeln habe ich die SAMYANG Instant Nudeln ohne Gewürze (Sarimyun) verwendet.

Super leckere Ramen Nudeln mit Hähnchen, Ei & Gemüse

Für die Ramen Brühe zuerst die Hähnchenteile in einen großen Topf geben und mit 2,5 Litern kaltem Wasser aufgießen. Das

Gemüse dazu geben und für etwa 2 Stunden köcheln lassen. Alles durch ein Sieb gießen und die Brühe zurück in den Topf geben. Soja Sauce, Austernsauce und die Miso Paste dazu tun, alles gut verrühren und erneut aufkochen. Für weitere 20-30 Minuten sanft köcheln lassen. In der Zwischenzeit das Hähnchenfleisch von den Knochen pulen und zerpfücken.

Die Eier für 6 Minuten in kochendem Wasser garen, herausnehmen und direkt in Eiswasser geben. Soja Sauce, Reissessig und Zucker kurz erhitzen und abkühlen lassen. Die Eier vorsichtig pellen und mit dem abgekühlten Sud übergießen. Für ein paar Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Ramen Nudeln nach Packungsanleitung kochen, abgießen und in eine Schüssel geben. Mit der Brühe auffüllen, ein halbiertes Ei darauf geben und nach Belieben toppen.

Mikrowellen Kuchen

80 leckere Cake Bowls unter 500 Kalorien



mehr Infos zum Buch

ENTDECKE UNSERE PASTA-REZEPTE
