

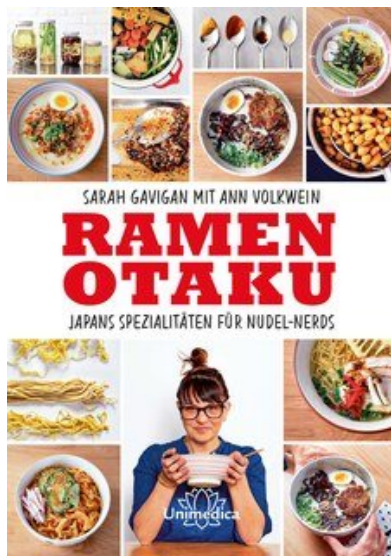
Sarah Gavigan Ramen Otaku

Leseprobe

[Ramen Otaku](#)

von [Sarah Gavigan](#)

Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag



<https://www.narayana-verlag.de/b25106>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.de

<https://www.narayana-verlag.de>

[Narayana Verlag](#) ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie [Rosina Sonnenschmidt](#), [Rajan Sankaran](#), [George Vithoulkas](#), [Douglas M. Borland](#), [Jan Scholten](#), [Frans Kusse](#), [Massimo Mangialavori](#), [Kate Birch](#), [Vaikunthanath Das Kaviraj](#), [Sandra Perke](#), [Ulrich Welte](#), [Patricia Le Roux](#), [Samuel Hahnemann](#), [Mohinder Singh Jus](#), [Dinesh Chauhan](#).

[Narayana Verlag](#) veranstaltet [Homöopathie Seminare](#). Weltweit bekannte Referenten wie [Rosina Sonnenschmidt](#), [Massimo Mangialavori](#), [Jan Scholten](#), [Rajan Sankaran](#) & [Louis Klein](#) begeistern bis zu 300 Teilnehmer

INHALT

VORWORT X

- 1** | Meine Reise, um ein Ramen Otaku zu werden 1
- 2** | Umami 15
- 3** | Ramen-Grundlagen 21
- 4** | Ramen – Die Geschichte und die Welt 44
- 5** | Nudeln 51
- 6** | Brühe 67
- 7** | Fette und Öle 91
- 8** | Tare 101
- 9** | Toppings 111
- 10** | Ramen-Stile und Rezepte 141
- 11** | Ramen für Fortgeschrittene 163



REZEPTE

Brühe 67 //

- CHINTAN (清湯) »KLARE SUPPE« 72
- PAITAN (白湯) »WEISSE SUPPE« 78
- TONKOTSU (豚骨) »SCHWEINEKNOCHEN« 81
- KALT GEBRAUTES DASHI 87
- GEMÜSEBRÜHE 88

Fette und Öle 91 //

- AUFGELOSSENES FETT 92
- AROMATISIERTE ÖLE 96
- OTAKU RAYU 2.0 99

Tare 101 //

- SHOYU TARE 104
- MISO TARE 107
- SHIO TARE 109

Toppings 111 //

- KOJI-HÜHNERBRUST 113
- POCHIERTE HÜHNERBRUST 114
- HÜHNER-CONFIT 117
- FLEISCHBÄLLCHEN-MIX 118
- CHASHU (GEROLLTER SCHWEINEBAUCH) 121
- SOJA-SCHWEINEBAUCH 122
- SCHWEINE-CONFIT 125
- SZECHUAN-SCHWEINEHACK 126
- SOJAMARINADE (SSM) 127
- VEGANES KIMCHI 129
- EINGELEGTE SHIITAKE ODER JUDASOHREN 132
- SOJA-EIER 137
- RAMEN-EIER 138

Ramen-Stile und Rezepte 141 //

- SHIO RAMEN 148
- SHOYU RAMEN 151
- TENNESSEE TONKOTSU RAMEN 154
- MISO RAMEN 157

Ramen für Fortgeschrittene 163 //

- CURRY SHIO RAMEN 165
- GEBUTTERTE TORI PAITAN RAMEN 167
- LEMON CHICKEN PAITAN 171
- WÜRZIGE MISO RAMEN 173
- SHIO RAMEN MIT EIERFLOCKEN 177
- BLUMENKOHL-TANTANMEN 179
- TANTAN MAZEMEN 183
- HIYASHI CHUKA (GEMÜSE-MAZEMEN) 184
- SOJA-GESCHMORTE SHIITAKE MAZ UND KÄSE 187



VORWORT

Ich habe mein ganzes Leben lang Nudeln gegessen: Ramen, Udon, Soba, Lo Mein, Chow Fun, Naeng Myun, Kal Gook Su, Bun Cha. Nudeln trösten mich, Nudeln nähren mich. Ich glaube fest daran, dass Nudeln mein Leben verlängern werden. Nudeln sind meine Leidenschaft, aber sie sind nicht wertvoll. Sie gehören nicht in die exklusive Welt, die für Köstlichkeiten wie Sashimi oder Kurabota reserviert ist. Bei Nudeln geht es nicht um Präzision, sondern um Emotionen. Ramen, mehr als alle anderen Nudeln, sind eine Schale voller Trost, die mit Umami, Salz, Fett und den Erinnerungen an meine Jugend dampft. Wir alle haben geschlürft. Entweder die allgegenwärtigen Instant-Ramen im College oder die ausgefeilten Schalen in den quirligen Künstler-Ramen-Läden, in denen Sie eine Stunde lang warten müssen, von New York bis Tokio. Sie enttäuschen nie. Sie machen glücklich und satt.

Die Tage von Instant-Ramen sind vorbei. Jeder Hobbykoch kann über die Geheimnisse verfügen, um echte Ramen von Grund auf neu herzustellen, auch dank Sarah Gavigan. Was sie von so vielen anderen Ramen-Meistern unterscheidet, ist, dass sie ihr Handwerk und ihre Geheimnisse gerne mit der Welt teilt. Es gelingt ihr, den Prozess nur so weit zu entmystifizieren, damit wir es auch zu Hause probieren wollen. Es lohnt sich jede Anstrengung, jede Minute, in der wir uns um eine lange kochende Brühe kümmern oder uns ganz darauf konzentrieren, ein Ei zu entrahmen, zu schneiden und zu kochen. Gut zu kochen ist einfach. Es ist nicht simpel oder immer angenehm, aber es ist einfach. Befolgen Sie eine klare Reihe von Rezepten – versuchen Sie nicht, zu improvisieren oder Anpassungen vorzunehmen. Seien Sie einfach ein Schüler und folgen Sie den Rezepten und Ihre Belohnung wird die beste Schale mit Ramen sein, die je aus Ihrer Küche kam.

Das erste Mal, als ich Sarahs Ramen probierte, befand ich mich in ihrem Haus in Nashville. An einem ruhigen Wochentagabend fuhr ich von Louisville nach Nashville. Etliche von uns saßen in der Küche rum und quatschten, während Sarah sich vorsichtig um einen riesigen Topf Brühe und einen Arm voller Ramen-Nudeln kümmerte. Ihr Mann, Brad, erzählte Geschichten. Nikki Lane klimperte auf einer Gitarre. Es war eine klare Nacht, und eine warme Brise zog durch das offene Fenster herein. Das Aroma der Ramen-Brühe war berauschend. Ich hatte damit gerechnet, dass ich gute Ramen bekommen werde. Ich hatte jedoch nicht erwartet, eine Schale Ramen zu bekommen, die mich vom Hocker reißt. Die Tiefe, Ausdrucksstärke und der Geschmack waren einfach überwältigend. Es roch nach Japan und schmeckte nach den Südstaaten der USA.

Wir betrachten Ramen als eine japanische Tradition. Aber Traditionen stehen nicht still und trotzen einfachen Antworten. Es gibt Ramen-Traditionen, die in ganz Amerika Wurzeln

schlagen. Und ich bin begeistert von den Veränderungen, die entstehen, wenn diese Traditionen an unseren Ufern auftauchen. Wenn diese Traditionen sich über ein Netzwerk japanischer Köche in ganz Los Angeles ausbreiten, um schließlich bei einer jungen Musikmanagerin zu landen, die nicht einmal weiß, dass ihr Schicksal mit dieser jahrhundertealten Tradition verknüpft ist. Und als sie diese Techniken nach Nashville bringt und die hungrigen Menschenmengen im amerikanischen Süden füttert, beginnt eine neue Tradition zu erblühen. Eine, die einzigartig ist und gleichzeitig respektvoll. Sie ist köstlich. Sie ist anders. Sie ist Otaku.

Die Einwohner von Nashville wissen schon lange, wie gut Sarahs Ramen sind. Und jetzt teilt sie ihre Geheimnisse auf diesen Seiten, die ein Jahrzehnt voller Hingabe und Besessenheit umfassen. Ich kann gar nicht sagen, wie aufgeregt ich bin, dass dieses Baby zur Welt gekommen ist. Dieses Buch wird eine Armee von Hobbyköchen befähigen, Ramen zu Hause zuzubereiten. So wie Ramen sein soll. Es wird eine Generation von Köchen ausbilden, die von Brühe, Schweinebauch und Mazemen besessen sind. Ich muss lächeln, wenn ich mir all die dampfenden Schalen mit Ramen vorstelle, die in den ganz normalen Haushalten in Amerika und Europa zu finden sein werden. Schlürfen Sie los.

CHEF EDWARD LEE



0,7l gefiltertes Wasser,
bei Raumtemperatur
Ein 14 g Kombu-Stück
ca. 100 g Niboshi
(getrocknete
Sardellen)
ca. 100 g Katsuobushi
(getrocknete
Bonito-Flocken)
2 Awase-Dashi-Pakete

KALT GEBRAUTES DASHI

// ERGIBT ½ LITER

Dashi ist eine der Grundlagen der japanischen Küche. Diese einfache Kombination aus Kombu- und Bonito-Flocken, erzeugt eine Brühe mit hohem Gehalt an natürlich vorkommendem Glutamin, die umami verleiht und eine Viskosität, die dazu einlädt, sich die Lippen zu lecken. Diese Konsistenz kommt unzähligen Gerichten zugute - ein sehr japanisches Geschmacksprofil! In Ramen wird Dashi selten als eigenständige Brühe verwendet (sie schmeckt nicht nach viel), aber in Kombination mit anderen Brühen und Gewürzen lässt es alles auf fast magische Weise zusammenkommen.

Ich mag diese Kalteinweich-Methode zur Herstellung von Dashi, weil sie einen intensiveren Geschmack und eine höhere Viskosität erzeugt. Die Herstellung dauert länger (zwei Tage), aber die verbrachte Zeit ist weitgehend inaktiv, also denke ich, dass es sich lohnt. Da Dashi selten allein verwendet wird, kann man es einfach verdoppeln, wenn Sie mehr machen wollen. Dashi kann anstelle von Wasser für nahezu alles verwendet werden, was man würzen möchte. Dashi ist das Geheimnis der großen Miso-Suppe, der Dashimaki-Omeletts und von vielem anderen.

Mit den Awase-Dashi-Paketen, die online oder in asiatischen Lebensmittelgeschäften erhältlich sind, können Sie eine schnellere Dashi-Version herstellen.

Weitere Informationen zu diesen Zutaten finden Sie im Abschnitt »Vorratskammer« (Seite 29).

1. Wischen Sie die weiße Substanz an der Außenseite des Kombu mit einem feuchten Tuch ab, aber halten Sie es nicht unter Wasser. Diese pulverförmige weiße Substanz verleiht dem Dashi einen metallischen Geschmack, wenn die Algen nicht richtig gereinigt werden.
2. Entfernen Sie die Köpfe der Niboshi aus dem gleichen Grund. (Ich mache sie einfach mit den Fingern ab und entsorge sie.)
3. Rühren Sie die Kombu-, Niboshi-, Katsuobushi- und Dashi-Pakete ins Wasser und lassen Sie sie bedeckt 48 Stunden lang im Kühlschrank einweichen.
4. Sieben Sie die Flüssigkeit und entsorgen Sie alle Feststoffe. Das Dashi hält sich luftdicht abgedeckt bis zu 4 Tage im Kühlschrank.

Hinweis:

Dieses Rezept geht davon aus, dass Sie bereits Brühe, Tare und Fette hergestellt haben. Von dort aus planen Sie alle Toppings, bevor Sie die Schalen zusammenstellen.

(Mehr zum Anrichten einer Ramen-Schale siehe Seite 144.).

BENÖTIGTE AUSRÜSTUNG

Backblech in voller Größe
Wok oder Pfanne mit einer Mindestkapazität von 1 Liter
Schneebeesen
Großer Suppentopf mit Sieb oder Doppelkessel mit Bohrungen

FÜR TOPPINGS:

- 4 Scheiben Soja-Schweinebauch (Seite 122)
- 200 g frische oder gefrorene Maiskörner
- 1 ½ Teelöffel Rapsöl (oder anderes hitzebeständiges neutrales Öl)
- 4 Portionen ungesalzene Butter
- 2 Ramen-Eier (Seite 138)
- 130 g Mungbohnenprossen
- 4 Esslöffel Frühlingszwiebeln, in dünne Streifen geschnitten (nur grüne Teile)

MISO RAMEN

// ERGIBT 4 SCHALEN

Durch die Emulgierung des Misos mit Ihrer Brühe erhalten Sie eine seidige Soße – eine soßenähnliche Brühe, die die reichhaltigste aller Ramen-Brühen ist. Das ist es, wonach ich mich an wirklich kalten Wintertagen sehne.

1. Den Ofen auf 190 °C vorheizen.
2. In einer Sauteuse bei mittlerer bis starker Hitze den Schweinebauch auf beiden Seiten anbraten, um ihm etwas Farbe zu verleihen, und beiseitestellen.
3. Auf einem Backblech den Mais in das Öl werfen und zu einer gleichmäßigen Schicht verteilen. Den Mais 15 Minuten braten oder bis er den gewünschten Karamellisierungsgrad erreicht hat.
4. Im Wok 1 Esslöffel des Schweinefetts stark erhitzen. Mit einem Schneebeesen die Tare in den Wok rühren. Sorgfältig beobachten und schnell arbeiten, um sicherzustellen, dass es nicht verbrennt. Kochen lassen, bis Sie das Aroma von Miso riechen.
5. Die Brühe in den Wok geben, verrühren und zum Kochen bringen.

ZUSAMMENSTELLUNG:

6. Füllen Sie Ihren größten Topf zu drei Vierteln mit Wasser, um es zum Kochen zu bringen, idealerweise mit einem Sieb (oder Doppelkessel mit Löchern) darin, das hineinpasst. In der Zwischenzeit stellen Sie sicher, dass Ihre Servierschalen und alle Toppings, Tare und Fette für einen einfachen Zugang bereitstehen. Geben Sie je einen ½ Esslöffel des Schweinefetts, eine Prise Pfeffer und eine Prise HonDashi, wenn Sie dies nutzen, in jede Servierschale.
7. Die Ramen-Eier in zwei Hälften schneiden und beiseitestellen.
8. Kochen Sie die Nudeln nach Packungsanweisung, abzüglich einiger Sekunden Garzeit, da die Nudeln in der heißen Brühe weitergaren.

wird fortgesetzt (Rezept & Zutaten) >



FÜR RAMEN:

- 3 Esslöffel Schweinefett
(Seite 95)
- 8 Esslöffel Miso Tare
(Seite 107; am besten
mindestens 1 Tag im
Voraus zubereiten)
- 1 l Tonkotsu-Brühe
(Seite 81)
- 4 Messerspitzen gemahlener
weißer Pfeffer
- 4 Prisen HonDashi (optional,
für einen Hauch von umami)
- 510 g frische Ramen-Nudeln,
oder 340 g getrocknet

9. Wenn die Nudeln noch etwa 30 Sekunden Kochzeit haben, schöpfen Sie 375 ml Brühe in jede Schale. Wenn die Nudeln fertig sind, heben Sie das Sieb mit den Nudeln aus dem heißen Wasser und verteilen Sie die Nudeln mithilfe von Stäbchen so gleichmäßig wie möglich auf die Servierschalen, wobei Sie so schnell wie möglich arbeiten.
10. Sobald die Nudeln eingelegt sind, rühren Sie sie mit Stäbchen leicht um, sodass die Brühe und das Fett jede Nudel gleichmäßig bedecken. Dann nehmen Sie so viele Nudeln wie möglich, ziehen Sie sie aus der Brühe nach oben und legen Sie sie flach auf die Brühe, wodurch eine Art Floß entsteht, auf das Sie die Toppings legen können.
11. Fügen Sie jeder Schale eine Scheibe des Schweinebauchs hinzu, ein halbes Ei, 40 g Mais, 30 g Bohnensprossen und eine Portion Butter. Verteilen Sie darüber einen Esslöffel Frühlingszwiebeln und servieren Sie die Schale sofort.

TERMINOLOGIE FÜR RAMEN-GAFFER

Es gibt kein standardisiertes Klassifizierungssystem für die Tausenden von Ramen-Stilen, die seit den Fünfzigerjahren entstanden sind. Um Ihnen die Navigation durch diese überfüllten Gefilde zu erleichtern, finden Sie hier die Definitionen einiger der Begriffe, auf die Sie in der Nomenklatur stoßen könnten.

Assari bezeichnet eine helle Brühe, wie Shio.

Kotteri sind schwere Ramen, wie Tonkotsu. In vielen Tonkotsu-Läden können Sie die Schale »kotteri« bestellen, was bedeutet, dass Fettklumpchen für zusätzlichen Geschmack in der Brühe schwimmen.

Doppelsuppe bedeutet einfach die Mischung von zwei Arten von Suppe in einem Teller. Ein Shio mit Dashi ist eine Doppelsuppe.

Gyokai wird verwendet, um die Zugabe von Fisch oder Muscheln zur Brühe für einen tieferen, reicheren Geschmack zu beschreiben (z. B. Gyokai Tonkotsu).

INDEX

A

- Ausrüstung 38
- Awase-Dashi-Pakete
 - Kalt gebrautes Dashi 87

B

- Blumenkohl-Tantanmen 179
- Bonito-Flocken
 - Kalt gebrautes Dashi 87
 - Sake Dashi 109
 - Shoyu Tare 105
- Brühe 67
 - Brühen-Stil 24
 - Fond oder Brühe 68

C

- Chashu 121
- Chili
 - Chilipaste
 - Otaku Rayu 99
 - Würzige Miso Tare 108
 - Chilipulver
 - Otaku Rayu 99
 - Veganes Kimchi 129
 - Chilischote
 - Otaku Rayu 99
- Chintan 24, 72
 - Pochierte
 - Hühnerbrust 114
 - Shio Tare 109
 - Tori Chintan 72
- Chintan-Brühe
 - Curry Shio Ramen 165
 - Shio Ramen mit Eierflocken 178
 - Shio Ramen 150
 - Shoyu Ramen 153
- Currypulver
 - Curry Shio Ramen 165
- Curry Shio Ramen 165

D

- Daikon
 - Veganes Kimchi 129
- Dashi 30
 - Kalt gebrautes Dashi 87
- Dashi-Brühe
 - Curry Shio Ramen 165
 - Shio Ramen mit Eierflocken 178
 - Shio Ramen 150
 - Shoyu Ramen 153
 - Tantan Mazemen 183
- Dokumentation 42
- Dressing
 - Hiyashi Chuka 184

E

- Eier
 - Shio Ramen mit Eierflocken 178
 - Ramen-Eier 138
 - Soja-Eier 137
 - Soja-geschmorte Shiitake Maz und Käse 187
- Eingelegte Shiitake oder Judasohren 132
- Einkaufen 42
- Elektrischer Schnellkochtopf 38

F

- Feinmaschiges Sieb oder Chinois 41
- Fette und Öle 91
 - Aromatisierte Öle 96
 - Aufgegossenes Fett 92
- Fischpulver
 - Shio Ramen 150
- Fleischbällchen-Mix 118
 - Gebutterte Tori Paitan Ramen 167

Frühlingszwiebeln

- Blumenkohl-Tantanmen 179
- Curry Shio Ramen 166
- Shio Ramen mit Eierflocken 177
- Fleischbällchen-Mix 118
- Frühlingszwiebel-Cuttern 130
- Gebutterte Tori Paitan Ramen 167
- Ingwer-Zwiebelöl 96
- Lemon Chicken Paitan 172
- Miso Ramen 157
- Otaku Rayu 99
- Shoyu Ramen 153
- Tantan Mazemen 183
- Tennessee Tonkotsu Ramen 156
- Veganes Kimchi 129

G

- Garnelen
 - Curry Shio Ramen 166
- Gebutterte Tori Paitan Ramen 167
- Gemüse 134
 - Shio Ramen mit Eierflocken 177
 - Lemon Chicken Paitan 172
 - Shoyu Ramen 153
- Gemüsebrühe 88
 - Blumenkohl-Tantanmen 179
 - Maz-Soße 189
 - Soja-geschmorte Pilze 188
- Geschmacksrichtungen 24
- Getrockneter Fisch 33
- Gochujang 37
 - Tantan Mazemen 183
- Gurke
 - Hiyashi Chuka 184

H

- Hijiki-Seetang
 - Hiyashi Chuka 184
- Hiyashi Chuka 184
- HonDashi
 - Miso Ramen 159
 - Soja-Marinade Shoyu Tare 104
 - Tennessee Tonkotsu Ramen 156
- Hondashi/MNG 30
- Huhn
 - Fleischbällchen-Mix 118
 - Hühner-Confit 117
 - Koji-Hühnerbrust 113
 - Lemon Chicken Paitan 172
 - Pochierte Hühnerbrust 114
 - Tori Chintan 72
- Hühner-Confit 117
 - Shio Ramen mit Eierflocken 177
- Hühnerfett 92

I

- Ingwer 34
- Ingwer-Frühlingszwiebel-Öl 96
 - Shio Ramen mit Eierflocken 178
- Ingwer-Hühnerfett
 - Shio Ramen 150
- Ingwer-Zwiebelöl 96
- Interviews 46
 - Haraguchi, Yuji 146
 - MacDuckston, Brian 160
 - Nakamura, Shigetoshi 64
 - Orkin, Ivan 46
 - Uki, Kenshiro 58

J

- Judasohren
 - Eingelegte Shiitake oder Judasohren 132

K

- Kalt gebrauchtes Dashi 87
- Karotten
 - Shio Ramen mit Eierflocken 177
 - Gemüsebrühe 88
- Kartoffeln
 - Gemüsebrühe 88
- Katsubushi 33
 - Shio Ramen 150
 - Shoyu Ramen 153
- Kimchi
 - Würzige Miso Ramen 173
- Knoblauch 34
- Knoblauch-Hühnerfleisch
 - Würzige Miso Ramen 174
- Knoblauchöl 96
- Knochen 22
 - Hühnerknochen 24
 - Hinweise zu 77
 - Schweineknochen 22
 - Hinweise zu 84
- Knochenbrühe 24, 68
 - Knochen für 69
 - Kochen von 69
 - Schüssel zur 68
 - Wasser für 69
- Kohl
 - Curry Shio Ramen 166
- Koji-Hühnerbrust 113
- Kombu
 - Kalt gebrauchtes Dashi 87
 - Sake Dashi 109
 - Shio Tare 109
 - Shoyu Tare 105
 - Tonkotsu 81
 - Tori Chintan 72

L

- Lebensmitteltaugliche Behälter 41
- Lemon Chicken Paitan 171

M

- Maiskolben
 - Gemüsebrühe 88

Maiskörner

- Miso Ramen 157
 - Würzige Miso Ramen 173
- Makrelenflocken
 - Sake Dashi 109
 - Shoyu Tare 105
- Mayu 95
 - Tennessee Tonkotsu Ramen 156
- Maz-Soße 189
 - Soja-geschmorte Shiitake Maz und Käse 187
- Meeresalgen 30
- Mirin 34
 - Chashu 121
 - Sojamarinade 127
- Miso 29
 - Miso Tare 107
 - Veganes Kimchi 129
 - weißes
 - Miso Tare 107
 - Tantan Mazemen 183
 - Würzige Miso Tare 108
- Miso Ramen 157
- Miso Tare 107
 - Blumenkohl-Tantanmen 179
 - Miso Ramen 159
- MNG
 - Miso Tare 107
 - Würzige Miso Tare 108
- Mungbohnen sprossen
 - Miso Ramen 157

N

- Napa-Kohl
 - Veganes Kimchi 129
- Nelken
 - Soja-Schweinebauch 122
- Niboshi. Siehe Sardellen
- Niboshi-Öl 95
 - Shoyu Ramen 153
- Nori
 - Shoyu Ramen 153

Nudeln 25, 51
Brühe, passende für die 53
Kaufen 57
Kochen 57

O

Otaku Rayu 99

P

Paitan 24, 71, 78

Tori Paitan 78

Paitan-Brühe

Gebutterte Tori Paitan

Ramen 167

Lemon Chicken

Paitan 171, 172

Parmesankäse

Soja-geschmorte Shiitake

Maz und Käse 187

Pfeffer

schwarzer

Shio Ramen mit

Eierflocken 178

weißer

Miso Ramen 159

Miso Tare 107

Shoyu Ramen 153

Tennessee Tonkotsu

Ramen 156

Würzige Miso Ramen 174

Würzige Miso Tare 108

Pfefferkörner, schwarze

Gemüsebrühe 88

Pilze

Soja-geschmorte Shiitake

Maz und Käse 187

Pochierte Hühnerbrust 114

Ponzu

Hiyashi Chuka 184

Pürrierstab 41

R

Ramen

Fortgeschrittene,

für 163, 184

Geschichte 44

Miso Ramen 157

Nordamerika, in 45

Ramen-Grundlagen 21

Ramen-Schale

Zusammenstellung

einer 144

Ramen-Stile 24, 141

Rezepte 141

Shio Ramen 150

Shoyu Ramen 151

Tennessee Tonkotsu

Ramen 154

XL Ramen Festivals

von Nashville 60

Ramen-Eier 138

Ramen-Nudeln

Blumenkohl-

Tantanmen 179

Curry Shio Ramen mit

Eierflocken 165

Shio Ramen mit

Eierflocken 178

Gebutterte Tori Paitan

Ramen 167

Hiyashi Chuka 184

Lemon Chicken

Paitan 171

Miso Ramen 159

Shio Ramen 150

Shoyu Ramen 153

Soja-geschmorte Shiitake

Maz und Käse 187

Tantan Mazemen 183

Tennessee Tonkotsu

Ramen 156

Würzige Miso

Ramen 174

Rapsöl

Blumenkohl-

Tantanmen 179

Chashu 121

Curry Shio Ramen 166

Koji-Hühnerbrust 113

Mayu 95

Otaku Rayu 99

Schweine-Confit 125

Szechuan-Schweinehack 126

Tantan Mazemen 183

Rayu

Blumenkohl-

Tantanmen 179

Tantan Mazemen 183

Refraktometer 41

Reisessig

Shoyu Tare 105

Würzige Miso Tare 108

S

Sababushi 33

Sake 34

Chashu 121

Pochierte

Hühnerbrust 114

Soja-geschmorte

Pilze 188

Sake Dashi 109

Shio Tare 109

Shoyu Tare 105

Sake Kasu 37

Shio Tare 109

Shoyu Tare 105

Salz 33

Sambal

Tantan Mazemen 183

Sardellen

Kalt gebrautes Dashi 87

Niboshi-Öl 95

Shio Tare 109

Schneebesen 41

Schweine-Confit 125

Schweinefett 95

Miso Ramen 159

Tennessee Tonkotsu

Ramen 156

Schweinefleisch

Chashu 121

Miso Ramen 157

Schweine-Confit 125

Shoyu Ramen 153

Szechuan-

Schweinehack 126

Tantan Mazemen 183

Tonkotsu 81

Würzige Miso Ramen 173

Sellerie

Gemüsebrühe 88

- Semmelbrösel
 - Fleischbällchen-Mix 118
- Sesam 37
- Sesamöl 37
 - Shio Ramen mit Eierflocken 178
 - Hiyashi Chuka 184
 - Ingwer Zwiebelöl 96
 - Mayu 95
 - Miro Tare 107
 - Otaku Rayu 99
 - Würzige Miso Tare 108
- Sesamsamen
 - Hiyashi Chuka 184
 - Otaku Rayu 99
 - Soja-geschmorte Shiitake Maz und Käse 187
 - Tantan Mazemen 183
- Sherry-Essig
 - Eingelegte Shiitake oder Judasohren 132
- Shichimi Togarashi
 - Curry Shio Ramen 166
 - Soja-geschmorte Shiitake Maz und Käse 187
- Shiitake
 - Eingelegte Shiitake oder Judasohren 132
 - Fleischbällchen-Mix 118
 - Hiyashi Chuka 184
 - Sake Dashi 109
 - Soja-geschmorte Pilze 188
- Shio Koji 37
 - Koji-Hühnerbrust 113
- Shio Ramen 148
- Shio Ramen mit Eierflocken 177
- Shio Tare 109
 - Shio Ramen mit Eierflocken 178
 - Lemon Chicken Paitan 171
- Shio Tare
 - Curry Shio Ramen 165
 - Gebutterte Tori Paitan Ramen 167
 - Shio Ramen 150
 - Tennessee Tonkotsu Ramen 156
- Shoyu 29
- Shoyu Ramen 151
- Shoyu Tare 105
 - Shoyu Ramen 153
- Soja-Eier 137
 - Shoyu Ramen 153
- Soja-geschmorte Pilze 188
- Soja-geschmorte Shiitake Maz und Käse 187
- Sojamarinade 127
 - Soja-Eier 137
 - Soja-Schweinebauch 122
- Soja-Marinade Shoyu Tare 104
- Sojasoße
 - Chashu 121
 - Maz-Soße 189
 - Otaku Rayu 99
 - Shoyu Tare 105
 - Sojamarinade 127
 - Soja-Marinade Shoyu Tare 104
 - Veganes Kimchi 129
- Soja-Schweinebauch 122
- Speisekammer 29
- Speisestärke
 - Shio Ramen mit Eierflocken 178
 - Maz-Soße 189
- SSM (Soyasake Mirin) 34
- Sternanis Chashu 121
 - Soja-Schweinebauch 122
- Sumach-Hühnerfett
 - Curry Shio Ramen 165
- Suppentopf
 - Boden, schwerer 38
 - Edelstahl 38
 - Hinweis zum 77, 84
- Suppentopf 38
- Szechuan-Pfefferkorn-Öl 96
- Szechuan-Schweinehack 126
- T**
- Tahini
 - Miro Tare 107
 - Tantan Mazemen 183
 - Würzige Miso Tare 108
- Tantan Mazemen 183
- Tantan-Soße
 - Tantan Mazemen 183
- Tare 101
 - Miso Tare 107
 - Sake Dashi 109
 - Shio Tare 109
 - Shoyu Tare 104
 - Soja-Marinade Shoyu Tare 104
 - Würzige Miso Tare 108
- Temperaturanzeige 41
- Tennessee Tonkotsu Ramen 154, 156
- Tipp vom Profi 84, 99, 102
- Tonkotsu 81
- Tonkotsu-Brühe
 - Miso Ramen 159
 - Tennessee Tonkotsu Ramen 156
 - Würzige Miso Ramen 174
- Toppings 25, 111
 - Chashu 121
 - Eingelegte Shiitake oder Judasohren 132
 - Fleischbällchen-Mix 118
 - Frühlingszwiebeln 130
 - Gemüse 134
 - Hühner-Confit 117
 - Koji-Hühnerbrust 113
 - Pochierte Hühnerbrust 114
 - Ramen-Eier 138
 - Schweine-Confit 125
 - Soja-Eier 137
 - Sojamarinade 127
 - Soja-Schweinebauch 122
 - Szechuan-Schweinehack 126
 - Veganes Kimchi 129
- Tori Chintan 72
- Tori Paitan 78
- Traubenkernöl
 - Ingwer Zwiebelöl 96
 - Szechuan-Pfefferkorn-Öl 96

U

- Umami 15
 - Umami-Tabelle 19
 - Umami-Test 16
- Usukuchi
 - Eingelegte Shiitake oder Judasohren 132

V

- Veganes Kimchi 129

W

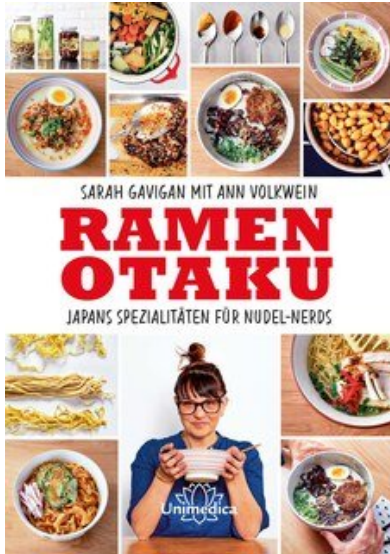
- Wasser 29
- Weißer Pfeffer 33
- Würzige Miso Ramen 173
- Würzige Miso Tare 108
 - Blumenkohl-Tantanmen 179
- Würzige Miso Ramen 174

Z

- Zimt
 - Soja-Schweinebauch 122
- Zitrone
 - Hühner-Confit 117
 - Lemon Chicken Paitan 171
- Zubereitungszeit 26
- Zucker 34
- Zuckerschoten
 - Hiyashi Chuka 184
- Zwiebel
 - Gemüsebrühe 88
 - Hühner-Confit 117

BEZUGSQUELLEN

Die meisten der im Buch erwähnten Produkte sind in gängigen Naturkostläden erhältlich. Sie können sie auch direkt über unseren Online-Shop www.narayana-verlag.de in der Kategorie »Naturkost« erhalten. Dort finden Sie ein großes Sortiment an ausgewählten Naturkostprodukten. Auch Nahrungsergänzungsmittel unserer Eigenmarke »Unimedita« und viele Superfoods sind dort erhältlich.



Sarah Gavigan

[Ramen Otaku](#)

Japans Spezialitäten für Nudel-Nerds

232 Seiten, geb.
erscheint 2020



bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de