

Japanische Nudelsuppe mit Hühnerbrühe und Lende - Ramen



Die Brühe:

Das Suppenhuhn mit einer Stange Lauch, einer Zwiebel, drei bis vier Zehen Knoblauch, fünf Zentimeter Ingwer am Stück, Prise Salz, drei bis vier Karotten und eine Handvoll Algen (optional) im kalten Wasser ansetzen. So viel Wasser hinzufügen, dass das Huhn komplett bedeckt ist. (Topfgröße so wählen, dass alles plus zwei bis drei Liter Wasser gut reinpasst - ein fünf Liter Topf ist recht ideal.)

Langsam zum Köcheln bringen und mindestens 3 - 4 Stunden köcheln lassen. Noch leckerer wird die Brühe bei Kochzeiten von 6 - 8 Stunden. Sollte Schaum entstehen, kann man diesen abschöpfen, muss man aber nicht. Die Brühe sollte nicht zu stark kochen - nur leicht köcheln. Je länger diese Brühe kocht, desto besser. Die Brühe dann abseihen.

Es lohnt sich ein gutes und vor allem echtes Suppenhuhn oder ein frisches Hähnchen zu verwenden. Wenn man ein Hähnchen nimmt, kann man nach ca. 1 h Kochzeit das Fleisch komplett von den Knochen lösen und alles bis auf das Fleisch (Knochen, Knorpel, Haut) weiter in der Brühe köcheln lassen. Aus dem Fleisch lassen sich viele andere Gerichte zubereiten (z.B. Thailändischer Hühnersalat u.v.m).

Die Lende:

Die Schweinelende in einer Pfanne kurz von allen Seiten scharf anbraten, bis sie leicht bräunlich ist. Nicht zu lange anbraten - nur leicht bräunen! Dann in einen Topf legen und mit 100 ml Sojasauce (ich verwende Kikkoman weil sie natürlich gebraut ist) und 50 bis 100 ml Reiswein (ich verwende chinesischen Reiswein) aufgießen. 1 Esslöffel Zucker, eine in Scheiben geschnittene Frühlingszwiebel (mit dem Grün und nur wenig von der Zwiebel) und 3 cm geriebenen frischen Ingwer dazugeben. Mit etwas Wasser aufgießen, so dass die Lende fast ganz mit Flüssigkeit bedeckt ist. Dann die Flüssigkeit zum Köcheln bringen. Auch hier wieder nur leicht köcheln lassen.

Nach 40 Minuten die Lende aus der Flüssigkeit nehmen und zur Seite legen. Die Lende dann bevor sie in die Suppe kommt, in ca. 2 - 3 mm dicke Scheiben schneiden.

Die Lende sollte von einem guten Metzger stammen - es gibt da erstaunliche Qualitätsunterschiede. Eine gute Lende ist nach dieser Prozedur sehr zart und saftig und nicht zäh und trocken.

Die Eier:

Vier Eier hartkochen und pellen. Die Eier in den Lendensud geben und 10 Minuten mitköcheln lassen. Immer wieder wenden, so dass sie gleichmäßig vom Sud gebräunt werden. Wenn sie fertig sind, halbieren und zur Seite legen.

Die Nudeln:

Man kann, während die Brühen kochen, selber Nudeln herstellen (Rezepte dafür gibt es in der Datenbank) oder chinesische Suppennudeln vom Asialaden verwenden. Ich habe ganz gute Erfahrungen mit Quick-Noodles gemacht, aber es schmecken sogar Spaghetti darin sehr gut. Wer einen gut sortierten Asialaden hat, bekommt vielleicht sogar Ramen Nudeln oder frische Ramen Nudeln. Die Nudeln aber immer streng nach Anleitung kochen und eher zu hart als zu weich.

Die Suppe:

Wenn die Hühnerbrühe fertig ist, diese zusammen mit der Lendenbrühe in einen Topf geben und mit einigen Esslöffeln Sojasauce und nochmal einem kleinen Schuss Reiswein abschmecken. Eventuell noch nachsalzen, aber eigentlich müsste die Sojasauce genügend Salz liefern. Dann alles nochmal aufkochen lassen. Man kann auch noch Wasser dazugeben, je nachdem wie stark bzw. verdünnt man die Suppe haben will. Ich lasse die Brühe pur ohne Zugabe von Wasser. Wenn die Suppe kocht, sollten für den nächsten Schritt alle anderen Zutaten schon fertig sein, vor allem auch die Nudeln.

Die Garnierung:

Die Sojasprossen mit heißem Wasser in einem Sieb anbrühen. Das Grün von zwei Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Aus den Noriblättern kleine Streifen (ca. 2 x 3 cm) schneiden.

Das Finish:

Die Suppe in eine Schale füllen und so viele Nudeln hinzugeben, dass die Nudeln bis knapp unter die Oberfläche reichen.

Zwei bis drei Scheiben Lende auflegen. Die Lende kann man noch etwas mit grobem Pfeffer bestreuen.

Ein halbes Ei mit dem Eigelb nach oben an den Rand der Schale legen.

Eine kleine Handvoll Sprossen und Frühlingszwiebeln darüber streuen und dann das Noriblatt dazulegen.

Den Anblick der Suppe genießen, dabei am besten mit Stäbchen essen und die Brühe laut schlürfen - dann schmeckt es am besten.

Zutaten für 4 Portionen:

- 1** Schweinefilet(s) am Stück, ca. 500 g
- 1** Suppenhuhn (auch TK)
- 1 Stück(e)** Ingwerwurzel, ca. 8 cm
- n. B.** Wasser
- 100 ml** Sojasauce, japanisch
- 100 ml** Reiswein oder Sake
- 500 g** Suppennudeln
- 4 Zehe/n** Knoblauch
- 1 Stange/n** Lauch
- 4** Karotte(n)
- 1** Noriblätter
- 100 g** Sojasprossen, frisch
- 3** Ei(er)
- 3** Frühlingszwiebel(n)
- Salz und Pfeffer**
- 1 EL** Zucker