

RAMEN

EXPRESS

15-MINUTEN-REZEPTE FÜR
VIELSEITIGE JAPANISCHE
NUDELSUPPEN



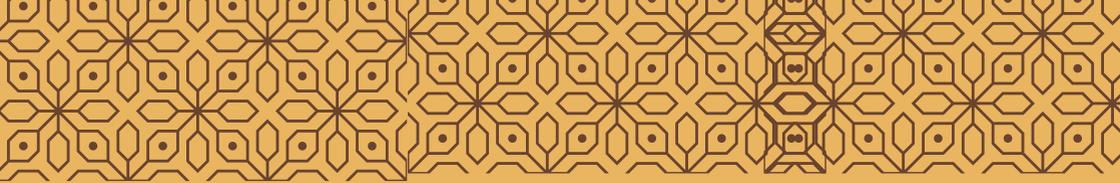
schnell, einfach &
unwiderstehlich lecker

INHALTSVERZEICHNIS

Kapitel 1 – Basics & Brühen

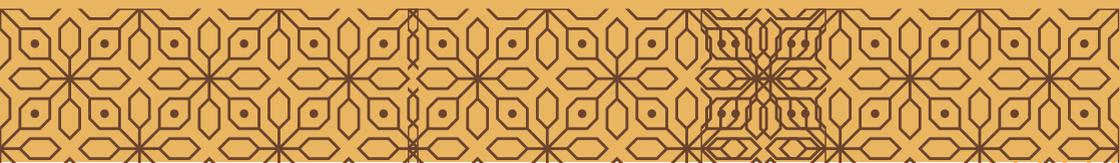
1. Klassische Shoyo-Brühe
2. Cremige Miso-Brühe
3. Scharfe Tantan-Brühe
4. Vegane Gemüsebrühe
5. Schnelle Hühnerbrühe
6. Dashi in Minuten
7. Thai-inspirierte Kokosbrühe
8. Würzige Kimchi-Brühe
9. Pilzbrühe für Umami-Fans
10. Instant-Ramen-Brühe upgraden





Kapitel 2 – Ramen mit Fleisch

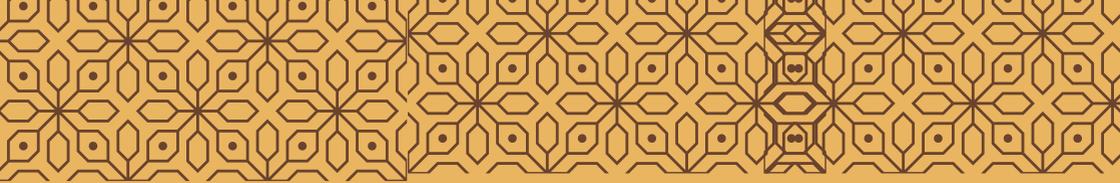
1. Shoyo Ramen mit Kalbsbauch
2. Chicken Teriyaki Ramen
3. Hackfleisch-Miso-Ramen
4. Beef Sukiyaki Ramen
5. Enten-Ramen mit Orangenmiso
6. Spicy Korean BBQ Ramen
7. Kalbsfilet-Ramen mit Knoblauchsoße
8. Curry-Hühner-Ramen
9. Putenhack-Kimchi-Ramen
10. Ramen mit Rinderbällchen
11. BBQ-Hähnchen-Ramen
12. Chili-Beef-Ramen
13. Würziger Asia-Rinderbauch-Karamell-Ramen
14. Hühner-Curry-Kokos-Ramen
15. Teriyaki-Puten-Ramen
16. Hähnchen-Yakisoba-Ramen
17. Ramen mit Enten-Confit
18. Hühner-Sesam-Ramen
19. Kalbsbauch-Ramen mit schwarzem Knoblauch
20. Teriyaki-Ente-Ramen
21. Ramen mit Lamm und Rosmarin
22. Hühner-Ramen mit Zitronengras
23. Ramen mit Kalbsfilet und Spinat
24. Hühner-Ramen mit Pilzen
25. Ramen mit Rind und schwarzem Pfeffer





Kapitel 3 – Vegetarische & vegane Ramen

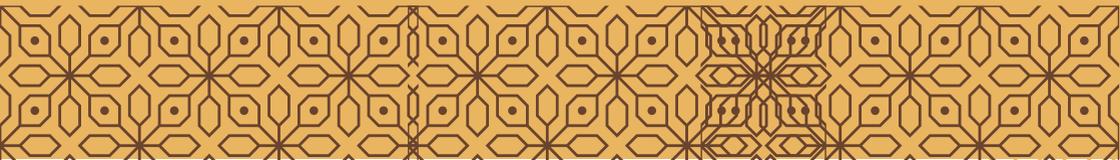
1. Tofu-Miso-Ramen
 2. Veganer Curry-Ramen
 3. Ramen mit gebratenem Tempeh
 4. Shoyu-Gemüse-Ramen
 5. Spinat-Kokos-Ramen
 6. Ramen mit gebackenem Kürbis
 7. Tomaten-Basilikum-Ramen
 8. Erbsen-Minze-Ramen
 9. Shiitake-Koriander-Ramen
 10. Kokos-Limetten-Ramen
 11. Veganer Spicy-Miso-Ramen
 12. Zucchini-Sesam-Ramen
 13. Thai-Basilikum-Ramen
 14. Mais-Miso-Ramen
 15. Veganer Erdnuss-Ramen
 16. Kürbis-Kokos-Ramen
 17. Veganer Kimchi-Ramen
 18. Ramen mit gebratenen Austernpilzen
 19. Veganer Curry-Kokos-Ramen
 20. Veganer Pho-Ramen
 21. Veganer Ramen mit Pak Choi & Chiliöl
 22. Veganer Tom Kha-Ramen
 23. Veganer Knoblauch-Sesam-Ramen
 24. Veganer Gemüse-Tofuhack-Curry-Ramen
 25. Erdnuss-Ramen mit Sojaschnetzel
- 

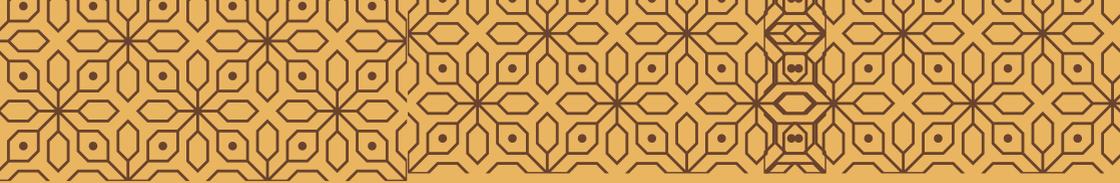


Kapitel 4 – Meeresfrüchte & Fisch

1. Garnelen-Ramen mit Limette
2. Lachs-Teriyaki-Ramen
3. Miso-Ramen mit Muscheln
4. Tintenfisch-Ramen
5. Ramen mit Thunfisch-Tataki
6. Garnelen-Kokos-Ramen
7. Lachs-Garnelen-Miso-Ramen
8. Scampi-Ramen mit Knoblauch
9. Miso-Ramen mit Lachs & Spinat
10. Wakame-Ramen mit Surimi

Kapitel 5 – Fusions- Ramen

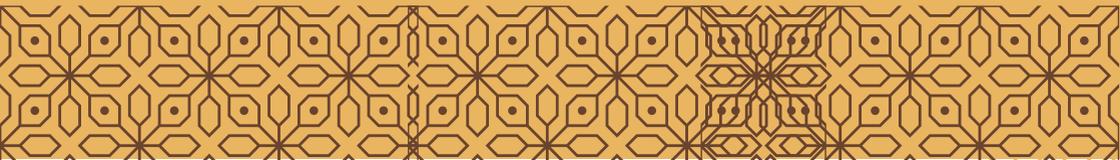
1. Italienischer Ramen mit Basilikum
und Mozzarella
 2. Tex-Mex Ramen
 3. Ramen mit Pesto und gerösteten
Tomaten
 4. Griechischer Ramen mit Feta
 5. Thai-Curry Ramen
 6. Indischer Ramen mit Kichererbsen
 7. Koreanischer Kimchi-Cheese-
Ramen
 8. Französischer Ratatouille-Ramen
 9. Spanischer Chorizo-Ramen
 10. BBQ-Ramen mit Coleslaw
- 



Kapitel 6 – Saisonale & besondere Ramen

1. Sommerlicher Cold Ramen
2. Herbstlicher Kürbis-Ramen
3. Ramen mit Gänsebraten
4. Frühlingshafte Erbsen-Minze-Ramen
5. Ramen mit Spargel und Ei
6. Ramen mit Mais und Kürbis
7. Winterlicher Maronen-Ramen

Kapitel 7 – Ramen-Bowls für Kinder & Familie

1. Mildes Hühner-Ramen
 2. Süßkartoffel-Kokos-Ramen
 3. Ramen mit Mini-Fleischbällchen
 4. Ramen mit buntem Gemüse
 5. Frühstücks-Ramen mit Ei
 6. Ramen mit mildem Curry-Gemüse
 7. Tomaten-Ramen mit Mozzarella
 8. Ramen mit Käse und Brokkoli
 9. Apfel-Zimt-Ramen (süß)
 10. Cheeseburger-Ramen
- 

Einleitung

Willkommen bei Ramen Express

Willkommen in der köstlichen Welt der Ramen! Dieses Buch ist dein Express-Ticket zu 100 schnellen, kreativen und unglaublich leckeren Nudelsuppen, die dich in nur 15 Minuten vom Herd an den Tisch bringen.

Ob du ein Ramen-Neuling bist oder schon lange von japanischen Nudelsuppen schwärmst – hier findest du Rezepte, die nicht nur satt machen, sondern echte Wohlfühlmomente schaffen.

Die Kunst der Ramen in 15 Minuten

Traditionell braucht ein perfekter Ramen Stunden oder sogar Tage, um Brühen zu köcheln und Aromen zu entwickeln.

Doch keine Sorge – in diesem Buch zeige ich dir, wie du diese Geschmackstiefe in einem Bruchteil der Zeit erreichst.

Mit cleveren Abkürzungen, aromatischen Basiszutaten und ein paar kleinen Küchen-Tricks gelingt dir Ramen so schnell wie nie – und trotzdem voller Umami, Frische und Vielfalt.

Grundzutaten & Werkzeuge

Für Ramen brauchst du weniger, als du vielleicht denkst. Ein paar Basics sollten immer griffbereit sein:

Nudeln: Frische Ramen-Nudeln, Instant-Ramen oder Udon/Soba als Alternative.

Brühe: Hühner-, Gemüse-, Rinderfond oder fertige Dashi.

Würzbasen: Miso-Paste, Sojasauce, Sesamöl, Chiliöl.

Toppings: Frühlingszwiebeln, Ei, Spinat, Pilze, Mais, Noriblätter.

An Werkzeug reicht eine solide Grundausstattung: ein mittelgroßer Topf, ein scharfes Messer, Schneidebrett und optional ein Seiher. Für extra Speed ist ein Wasserkocher oder elektrischer Kochtopf Gold wert.

Tipps für perfekte Brühen und schnelle Toppings

Aromen-Booster: Ingwer, Knoblauch und Sesamöl geben jeder Brühe sofort Tiefe.

Schnelle Würzbomben: Miso-Paste und Sojasauce sind perfekte Umami-Lieferanten.

Toppings vorbereiten: Gekochte Eier, mariniertes Tofu oder gebratene Pilze lassen sich im Voraus zubereiten und im Kühlschrank lagern.

Frische bringt's: Auch wenn Ramen oft herzhaft und kräftig ist – frische Kräuter, Limette oder Sprossen sorgen für Ausgewogenheit.

Kapitel 1 – Basics & Brühen

1. Klassische Shoyu-Brühe

Portionen: 4 | Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten:

- 1 Liter Hühner- oder Gemüsebrühe
- 80 ml helle Sojasauce
- 2 EL Mirin
- 1 TL Zucker
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 Scheiben frischer Ingwer
- 1 TL Sesamöl

Zubereitung:

- 1.Brühe in einem Topf zum Kochen bringen.
- 2.Sojasauce, Mirin und Zucker hinzufügen, gut verrühren.
- 3.Knoblauch, Ingwer und Sesamöl zugeben und 5 Minuten sanft köcheln lassen.
- 4.Durch ein feines Sieb gießen und heiß servieren.

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 58 kcal | Fett: 2,1 g | Kohlenhydrate: 6,4 g | Eiweiß: 3,1 g | Salz: 2,8 g



2. Cremige Miso-Brühe

Portionen: 4 | Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten:

- 1 Liter Gemüsebrühe
- 4 EL helle Miso-Paste
- 200 ml ungesüßte Sojamilch
- 1 TL Sesamöl
- 1 Frühlingszwiebel, in Ringen

Zubereitung:

- 1.Brühe erhitzen, aber nicht kochen lassen.
- 2.Miso-Paste in etwas heißer Brühe glatrühren, dann zurück in den Topf geben.
- 3.Sojamilch und Sesamöl hinzufügen, 2 Minuten sanft erhitzen.
- 4.Mit Frühlingszwiebeln garnieren.
- 5.Nährwerte pro Portion:
6. Kalorien: 72 kcal | Fett: 3,0 g | Kohlenhydrate: 6,5 g | Eiweiß: 4,2 g | Salz: 2,0 g



3. Scharfe Tantan-Brühe

Portionen: 4 | Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten:

- 1 Liter Hühnerbrühe
- 2 EL helle Misopaste
- 2 EL Tahin (Sesampaste)
- 1 EL Chilipaste (z. B. Doubanjiang)
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Zucker
- 1 TL Sesamöl

Zubereitung:

- 1.Brühe erhitzen, Miso und Tahin darin auflösen.
- 2.Chilipaste, Sojasauce, Zucker und Sesamöl unterrühren.
- 3.5 Minuten köcheln lassen, abschmecken.
- 4.Nährwerte pro Portion:
5. Kalorien: 95 kcal | Fett: 5,6 g | Kohlenhydrate: 7,3 g | Eiweiß: 4,1 g | Salz: 2,5 g

