

Sarah Gavigan

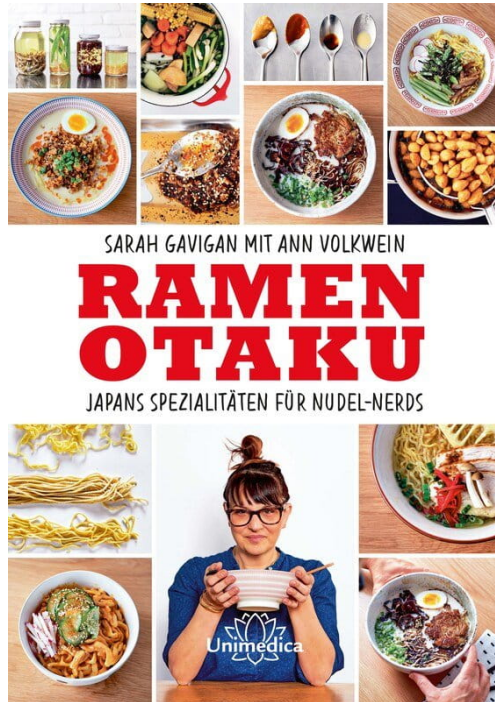
Ramen Otaku

Leseprobe

[Ramen Otaku](#)

von [Sarah Gavigan](#)

Herausgeber: Unimedica



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 Perko, 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

DANKSAGUNG 190 // INDEX 193



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
Schneebesen
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 Schneebesen 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
 KatsuoBushi 33
 Shio Ramen 150
 Shoyu Ramen 153
 Kimchi
 Würzige Miso Ramen 173
 Knoblauch 34
 Knoblauch-Hühnerfett
 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
 Miro 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
 Mungbohnsensprossen
 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

Pürierstab 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

Schweifefett 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
- 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 »Unimedica« und viele Superfoods sind dort erhältlich.

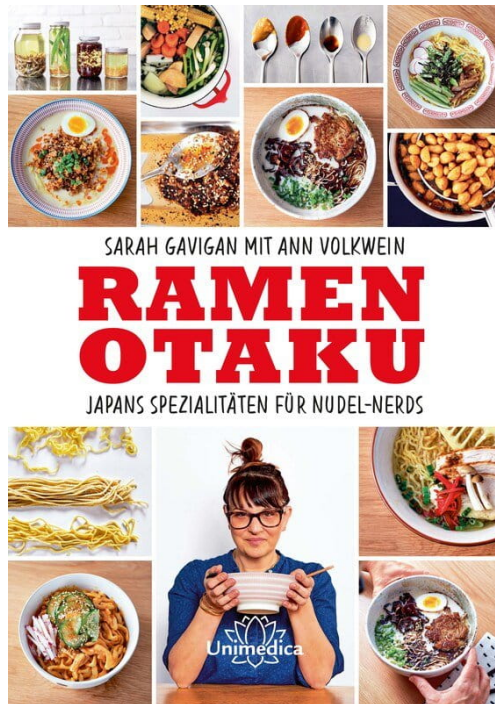
Sarah Gavigan

Ramen Otaku

Japans Spezialitäten für Nudel-Nerds

216 Seiten, geb.
erscheint 2020

[Jetzt kaufen](#)



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de