

**Nicole Just**  
**Ramen-Nudelsuppe mit gebratener Ananas**

**Montag, 13. Februar 2017**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 1 Stunde**  
**Schwierigkeitsgrad: mittel**  
**Asia & Weltküche, Vegan**

## Zutaten

### Für die Brühe

2	Knoblauchzehen
1	Zwiebel
5 g	Ingwer(ca. 3 cm)
1 TL	neutrales Pflanzenöl
7 g	getrocknete Steinpilze
10 g	getrocknete chinesische Baumpilze (Mu-Err)
1,5 l	Gemüsebrühe
2 EL	dunkle Sojasauce



### Für die Miso-Karotten

200 g	Karotten
3 g	Ingwer (ca. 2 cm)
1/2 TL	Zucker
1 TL	Shiro Miso (helle Misopaste)
2 TL	Sojasauce
2 TL	neutrales Pflanzenöl
1 EL	Limettensaft

### Für die übrige Einlage

1	kleiner Kohlrabi
etwas	Salz
etwas	Zucker
1/2	Ananas
1 EL	neutrales Pflanzenöl
1 Bund	Frühlingszwiebeln (nur das Grün)
1/2 Bund	Koriander
220 g	Instant-Ramennudeln (4 getrocknete Quadrate)
50 g	Shiitakepilze
50 g	frische Sprossen (nicht zu fein, z.B. Mungobohnensprossen, Erbsensprossen)
.	Chiliflocken zum garnieren

## Zubereitung

1. Für die Brühe die Knoblauchzehen andrücken, die Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden, den Ingwer (mit Schale) in dünne Scheiben schneiden.
2. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen und die Zwiebelringe, den Ingwer sowie die Knoblauchzehen 2-3 Minuten anschwitzen, bis die Zwiebeln Farbe bekommen. Die

getrockneten Pilze zugeben und mit der Brühe und der Sojasauce ablöschen. Die Brühe zugedeckt 1 Stunde köcheln lassen. (Alternativ für 30 Minuten unter Druck im Schnellkochtopf kochen.)

3. Die Brühe anschließend abseihen, Zwiebeln, Ingwer, Knoblauch und Pilze wegwerfen. *(TIPP: Die Brühe kann bereits einige Tage zuvor zubereitet werden. Dazu kochend heiß in Schraubgläser füllen, verschließen und nach dem Abkühlen bis zu 1 Woche im Kühlschrank aufbewahren.)*

4. Ungefähr 30 Minuten bevor die Brühe fertig ist, die Einlagen vorbereiten. Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

5. Die Karotten schälen und leicht schräg in ca. 3 mm dicke Scheibe schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Zucker, Misopaste, Sojasauce, Öl und Limettensaft glattrühren und mit dem Ingwer unter die Karotten mengen. Alles in eine feuerfeste Form füllen und 25 Minuten im vorgeheizten Backofen (Mitte) garen. Zwischendurch einmal umrühren.

6. Den Kohlrabi schälen und in 5 mm kleine Würfel schneiden. Mit wenig Salz und Zucker bestreuen, mischen und zugedeckt bis zum Servieren beiseite stellen.

7. Die Ananas schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben halbieren und den Strunk halbkreisförmig herausschneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Ananasscheiben bei mittlerer Hitze einige Minuten anbraten, bis sie am Rand karamellisieren und braun werden.

8. Frühlingszwiebeln waschen, die grünen Teile der Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Den Koriander abbrausen trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken.

9. Die getrockneten Ramen-Nudeln mit reichlich kochendem Wasser übergießen. Zugedeckt 3-4 Minuten ziehen lassen.

10. In der Zwischenzeit die Stiele der Shiitakepilze entfernen und die Shiitake in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Sprossen abbrausen und abtropfen lassen.

11. Die Nudeln durch ein Sieb abgießen und auf 4 Schüsseln verteilen. Die Brühe aufkochen und sofort vom Herd ziehen. Die unterschiedlichen Toppings (Miso-Karotten, Kohlrabi Frühlingszwiebeln, rohe Shiitakepilze, Ananas) über die Nudeln geben und die heiße Brühe darüber gießen. Mit Koriander und Sprossen garnieren, nach Belieben Chiliflocken überstreuen und sofort servieren.

Pro Portion: 319 kcal / 1327 kJ

32 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 13 g Fett