

REZEPTE, DIE BLEIBEN.

RAMEN II

Quick and Dirty Version

Signature Recipe
Ben Henger

16:00 START.
20:00 ESSEN.
FÜR LAURA.



DIE BASIS

Huhn · Rinderfond · Shoyu

Für 4 Bowls · 16–20 Uhr · ca. 45–60 Minuten aktive Arbeit

01 16:00 · RÖSTEN

1,2 kg Hähnchenschenkel mit Knochen und Haut in 1 EL Öl im großen Topf anrösten. 1 halbierte Zwiebel auf der Schnittfläche mitbräunen. Fett abgießen; 2 EL für das Aroma Oil aufheben.

02 16:25 · BRÜHE

800 ml Rinderfond + 1,5 l Wasser angießen. 30 g Ingwer, 3 zerdrückte Knoblauchzehen und 15 g getrocknete Shiitake zugeben. Sanft köcheln, Deckel schräg auflegen. 18:30 Uhr Huhn herausnehmen, Fleisch ablösen und abgedeckt kühlen. Knochen zurück in den Topf.

03 18:45 · TARE & OIL

60 ml Sojasauce, 30 ml Mirin, 15 ml Reisessig und 1 TL Zucker 2 Minuten erhitzen. Separat 2 EL Hühnerfett mit 10 g Ingwer, 1 Knoblauchzehe und den weißen Teilen von 2 Frühlingszwiebeln 5 Minuten sanft aromatisieren.

04 19:15 · TOPF & TOPPINGS

Brühe fein sieben, Pilze aufheben. Auf 1,8–2 l mit Wasser auffüllen oder kurz reduzieren. Fleisch in der Brühe vollständig durcherhitzen. 2 Eier 7–8 Minuten kochen, abschrecken, schälen. 2 Pak Choi vierteln und 3–4 Minuten in der Brühe garen.

05 19:45 · BOWL BAUEN

400 g frische Ramen-Nudeln separat nach Packung garen. Je vorgewärmte Bowl: zunächst 15 ml Tare, 1 TL Aroma Oil, 400–450 ml Brühe. Abschmecken, Nudeln und Huhn hinein. Mit Pak Choi, Pilzen, ½ Ei und Frühlingszwiebelgrün servieren. Bis 20 Uhr fertig.



“

Heute Abend Ramen.
Tiefe aus Huhn,
Pilzen und gutem
Fond.

ALLES BEREIT.

Einkauf · Zubehör · Alternativen

Für 4 Bowls · 16–20 Uhr · ca. 45–60 Minuten aktive Arbeit

01 EINKAUF

- ☐ **1,2 kg Hähnchenschenkel, mit Knochen + Haut**
Alternative: Hähnchenoberkeulen; keine reine Brust als Brühenbasis.
- ☐ **800 ml Rinderfond · 1,5 l Wasser zum Start**
Alternative: z. B. 2 Gläser à 400 ml; Geflügelfond geht auch. Möglichst wenig gesalzen.
- ☐ **15 g getrocknete Shiitake · 1 Zwiebel**
Alternative: 200 g frische braune Champignons; weniger Umami.
- ☐ **40 g Ingwer · 4 Knoblauchzehen**
Alternative: Ingwer aus der Tiefkühlung; Knoblauch nach Geschmack.
- ☐ **2 Frühlingszwiebeln · 1 EL neutrales Öl**
Alternative: Lauchgrün; Rapsöl. Für das Aroma Öl bei Bedarf 2 EL Öl statt Hühnerfett.
- ☐ **60 ml Sojasauce · 30 ml Mirin**
Alternative: Mirin ersetzen durch 30 ml Wasser + 1 zusätzlichen TL Zucker.
- ☐ **15 ml Reisessig · 1 TL Zucker**
Alternative: milder Weißweinessig; zunächst nur 10 ml verwenden.
- ☐ **400 g frische Ramen-Nudeln · 2 Eier**
Alternative: 280–320 g getrocknete Weizennudeln; Ei optional.
- ☐ **2 Pak Choi**
Alternative: 200–250 g Blattspinat, erst zum Schluss zugeben.

02 ZUBEHÖR

GROSSER TOPF, CA. 5 L

Alternative: Bräter mit Deckel; Huhn soll knapp mit Flüssigkeit bedeckt sein.

FEINES SIEB + SCHÜSSEL

Alternative: Küchensieb mit sauberem Passiertuch.

KLEINER TOPF + PFANNE

Alternative: Tare und Öl nacheinander im selben kleinen Topf zubereiten.

NUDELTOPF + 4 BOWLS

Alternative: Kochtopf + tiefe Suppenteller; mit heißem Wasser vorwärmen.

VOR DEM START

Vier Bowls reichen für zwei mit Resten. Für nur zwei Bowls: halbe Nudel- und Toppingmenge. Brühenansatz gleich lassen. Fond vor dem Würzen probieren: Tare portionsweise zugeben. Reste zügig herunterkühlen und kalt stellen.

Mengenangaben sind Richtwerte. Produktqualität, Größe und Wassergehalt der Zutaten sowie Kochgeschirr, Hitze und Garzeit können den Bedarf verändern. Konsistenz prüfen und nach Geschmack abschmecken.

Rezept: Ben Henger · Food-Abbildung: KI-generiert · Alternativen redaktionell ergänzt.