Sarah Gavigan

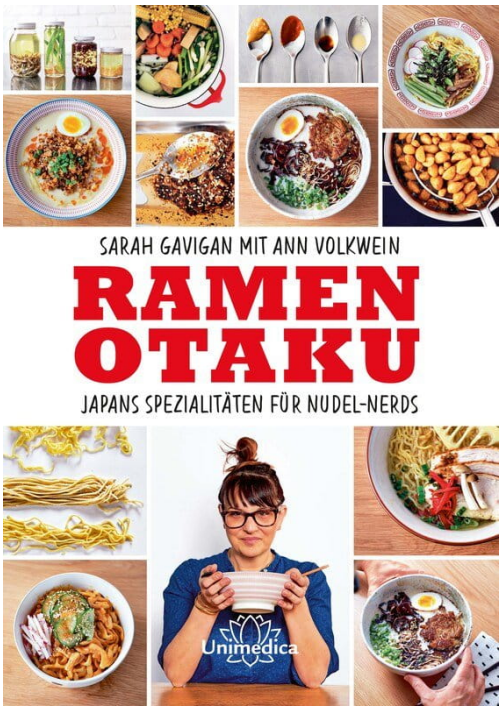
Ramen Otaku

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 //

AUFGEGOSSENES 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 Schalenin 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 Hobbyküchen 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



- 0,7 l 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 Mungbohnensprossen
- 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 Fettklümpchen 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 gebrautes 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-Hühnchenfett
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 gebrautes 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
Mungbohnensprossen
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
Schweinefett 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

T

Tahini
Miro Tare 107
Tantan Mazemen 183
Würzige Miso Tare 108
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.

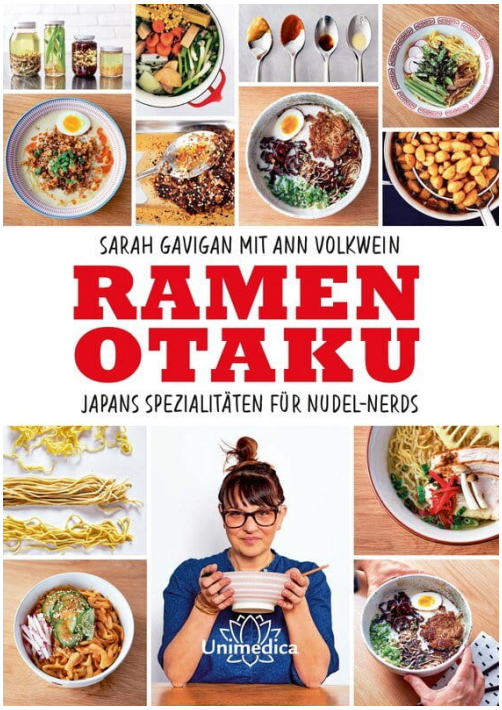
Sarah Gavigan

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