

**Sören Anders**  
**Ramen-Suppe mit Pilzen****Donnerstag, 5. Dezember 2024**  
**Rezept für 4 Personen**Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Asia & Weltküche**Zutaten:**

Für die Brühe

1	Zwiebel
15 g	Ingwer
1	rote Chilischote
1 EL	Pflanzenöl zum Anbraten
1 EL	grüne Currypaste
Einige	ausgekratzte Kürbiskerne eines Hokkaido-Kürbisses
1,5 l	Wasser oder Gemüsebrühe
1,5 EL	Misopaste
etwas	Salz
1	Bio-Limette
1 Spritzer	Sojasauce

Für die Einlage:

400 g	gemischte Speisepilze (z.B. Shiitake, Enoki-Pilze, Kräuterseitlinge)
2	Mini-Pak Choi
1	rote Zwiebel
300 g	Ramen-Nudeln
etwas	Salz
2 EL	Pflanzenöl zum Anbraten
etwas	Pfeffer
1 EL	Weißweinessig
4	Eier, extra frisch
1 Bund	Koriander

**Zubereitung:**

1. Die Zwiebel schälen und grob schneiden.
2. Ingwer schälen und würfeln.
3. Die Chilischote waschen, der Länge nach halbieren und die Kerne ausstreichen.
4. In einem Topf Pflanzenöl erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen.
5. Dann die Currypaste und Ingwer unterrühren. Kürbiskerne und das dabei mit ausgekratzte Fruchtfleisch zugeben. Mit Wasser auffüllen, die Misopaste unterrühren. Brüheansatz leicht salzen. Chilihälften zugeben und alles aufkochen.
6. Limette heiß waschen, abtrocknen, etwas Schale dünn abreiben und ebenfalls zum Brüheansatz geben. Diesen ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen.
7. In der Zwischenzeit die Pilze putzen und bei Bedarf in die gewünschte Größe schneiden.
8. Den Pak Choi putzen, waschen und in Streifen schneiden und halbieren.
9. Rote Zwiebel schälen und in Streifen schneiden.
10. Ramen-Nudeln in kochendem Salzwasser 5-6 Minuten kochen, dann abgießen, mit klarem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
11. In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen, die Pilze zugeben und anbraten. Die Zwiebelstreifen zugeben und zuletzt Pak Choi-Streifen zugeben und kurz mitanbraten. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
12. Den Brüheansatz durch ein Sieb in einen Topf passieren, nochmal aufkochen und mit etwas Sojasauce abschmecken.
13. Für die pochierten Eier reichlich Wasser in einem Topf aufkochen. Essig zugeben. Mit einem Schneebesen einen Strudel im kochenden Wasser erzeugen.

14. Die Eier einzeln in eine Suppenkelle aufschlagen. Dann nach und nach ins kochende Wasser gleiten lassen. Eier bei schwacher Hitze ca. 3 Minuten ziehen lassen.
15. Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
16. Pilze und Ramennudeln in vorgewärmten Suppenbowls verteilen und die heiße Brühe angießen. Jeweils ein pochiertes Ei zugeben und mit Koriander bestreuen und servieren.

Pro Portion: 510 kcal/ 2110 kJ

57 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiß, 21 g Fett