

Einfaches und schnelles Ramen Rezept- Tantanmen in unter 20 Minuten

Tantanmen ist eine japanische Ramen Nudelsuppe, bestehend aus einer unglaublich cremigen Ramen Brühe, gewürzt mit Sesampaste und Chili Öl, und leckeren Toppings wie Pak Choi und Hackfleisch. Zusammen mit Ramen Nudeln ist es das perfekte Essen, wenn du Ramen selber machen möchtest. Es ist nicht nur schnell zubereitet, sondern kann auch je nach Geschmack und Präferenz super angepasst werden. Mache dir mit diesem Ramen Rezept eine authentische Nudelsuppe in nur unter 20 Minuten!



★★★★★ 4.99 from 51 votes
Für Bewertung Sterne anklicken

		
VORBEREITUNG	ZUBEREITUNG	GESAMT
5 MIN.	15 MIN.	20 MIN.
		
PORTIONEN		
1 Portion		

ZUTATEN

- 1 Portion Ramen Nudeln*

Für die Hackfleischmischung

- 100 g Hackfleisch Schwein, alternativ Rind oder veganes Hack
- 2 Zehen Knoblauch frisch, gehackt
- 5 g Ingwer frisch, gehackt
- 1 EL Sojasauce*
- 1 EL Chili Bohnen Sauce "Toban Djan"* alternativ andere Chilipaste (wie Gochujang) oder Misopaste

Für die Suppenbasis "Tare"

- 2 EL Sesampaste "Nerigoma", alternativ Tahin oder Erdnussbutter
- 1.5 EL Sojasauce*

- 1 TL Reisessig*
- 1 TL japanisches Chili Öl La Yu*

Für die Brühe

- 250 ml Sojamilch ungesüßt
- 150 ml Hühnerbrühe alternativ Gemüsebrühe

Für die Toppings

- Pak Choi
- (japanisches) Chili Öl
- Frühlingszwiebeln
- Ramen Eier

ZUBEREITUNG

1. Ingwer und Knoblauch klein hacken. Das Hackfleisch in einer Pfanne mit etwas Öl bei mittlerer Hitze anbraten, bis es durchgegart ist. Jetzt klein gehackten Ingwer und Knoblauch hinzu geben und für 1-2 Minuten anbraten. Verrühren, damit nichts anbrennt.
2. Chili Bohnen Sauce und Sojasauce zur Hackfleischmischung dazu geben und gut vermengen. Anbraten bis die Flüssigkeit reduziert ist und dann bei Seite legen.
3. Für die Suppenbasis "Tare" in eine große (Ramen) Schüssel Sojasauce, Sesampaste wie Nerigoma/Tahin oder Erdnussbutter, Reisessig und etwas Chili Öl geben. Gut verrühren, bis sich eine einheitliche Sauce bildet.
4. Hühnerbrühe und Sojamilch (oder Hafermilch) in einem Topf vermengen und erwärmen, aber nicht kochen lassen. Zwischendurch am Topfboden rühren, damit nichts anbrennt.
5. Währenddessen die Ramen Nudeln nach Packungsanleitung kochen. Strunkansatz vom Pak Choi abschneiden, für 2 Minuten blanchieren und dann im eiskalten Wasser abkühlen.
6. Zur Suppenbasis etwas von der Hühnerbrühe und Milch vorsichtig dazu gießen, gut verrühren und dann den Rest dazu gießen. Die fertig gekochten Nudeln dazu geben und mit dem Hackfleisch und Pak Choi garnieren. Optional können noch Ramen Eier und Frühlingszwiebeln als Topping genommen werden.

Jetzt nur noch genießen und fertig!

NOTIZEN

Falls du keine Schärfe verträgst, kannst du die Hackfleischmischung auch mit Misopaste würzen, und das Chili Öl einfach weg lassen oder alternativ für eine extra nussige Note mit Sesamöl ersetzen.



Rezept ausprobiert?