



## TANTANMEN-RAMEN MIT KÜRBIS

30 MIN. AKTIVE ZEIT | 45 MIN. GESAMTZEIT | 696 KCAL PRO PERSON



### DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

- 2 EL Sesamöl
- 1 Zwiebel, fein geschnitten
- 500 g Kürbis, in Würfeln
- ¼ TL Salz
- 400 g Hackfleisch (Rind)
- ½ EL Sojasauce
- 1½ Liter Rindsbouillon
- 4 EL Miso-Paste
- 4 EL Sojasauce
- 1 EL Hoisin-Sauce
- 10 g getrocknete Steinpilze
- 1 TL gemahlener Rohrzucker
- 1 Bundzwiebel mit dem Grün, in Ringen

- 250 g Ramen-Nudeln
- Salzwasser, siedend
- 2 frische Eier
- Wasser, siedend

- 2 Nori-Blätter, in Stücken
- 2 EL Tahina (Sesampaste)
- 2 TL gerösteter Sesam

### UND SO WIRDS GEMACHT

**1. Kürbis:** 1 EL Öl in einer grossen Pfanne erhitzen. Zwiebel begeben, kurz andämpfen. Kürbis begeben, ca. 8 Min. rührbraten, salzen, herausnehmen, beiseitestellen. Restliches Öl in derselben Pfanne erhitzen, Fleisch portionenweise je ca. 2 Min. braten, Sojasauce daruntermischen, herausnehmen, beiseitestellen.

**2. Suppe:** Bouillon und alle Zutaten bis und mit Zucker in dieselbe Pfanne geben, aufkochen, ca. 15 Min. köcheln.

Bundzwiebel begeben, ca. 5 Min. mitköcheln.

**3. Ramen-Nudeln:** Ramen-Nudeln im siedenden Salzwasser ca. 4 Min. kochen, abtropfen. Eier im siedenden Wasser ca. 8 Min. kochen, unter fließendem kaltem Wasser abschrecken, schälen, halbieren.

**4. Anrichten:** Suppe, Ramen-Nudeln, Hackfleisch, Kürbis und Ei in Schalen verteilen, Nori darauf verteilen, Tahina darüberträufeln, Sesam darüberstreuen.

**Tipp:** 2 EL Chili-Bean-Paste daruntermischen.

Menge anpassen →

