Menü Umami BOMB RAMEN

Die japanischen Nudeln mit einer Doppelportion an Extra-Geschmack...

für 2 Personen

UMAMI BOMB

1 grosse Aubergine
1 kleiner Blumenkohl
1 kleiner Brokkoli
1 kleines Stück Sellerie
2 grosse Rüebli
1 kleine Rande (roh)
6 braune Champignons
je 2 Zwiebeln, (weiss + rot)
4 Knoblauchzehen
2 EL Tomatenpüree
4 Noriblätter
etwas Olivenöl
1,5 L Wasser
Herbamare Spicy

Gemüse waschen, schälen und mit dem Gemüsehobel in feine Scheiben hobeln.

Tomatenpüree und Noriblätter beigeben, alles miteinander vermischen und mit Herbamare würzen.

Gemüse auf ein Backblech geben, Öl darüber giessen und im vorgeheizten Ofen (190°C/Umluft) ca. 60 Minuten backen.

Von Zeit zu Zeit etwas durchrühren, damit die Enden/Spitzen nicht verbrennen. Geröstetes Gemüse mit Wasser in einen grossen Topf geben und 15-20 Minuten köcheln.

Gemüsesud durch ein Sieb abgiessen. 8 dl Sud mit 2 EL Sojasauce aufkochen, mit Salz abschmecken.

190 °C

60 Minuten

EINLAGE

2 kleine Pak Choi
1 Frühlingszwiebel
1 kleine Dose Mais
200 g Ramen-Nudeln
etwas Chilischoten
2 Stück Lachsfilet
2 EL Rapsöl
2 EL Öl
8 dl Umami Bomb Sojasauce
2 EL Misopaste
1 Zitrone

Lachsfilets in einer Pfanne im Öl von jeder Seite 2–3 Minuten braten, warm stellen.

Pak Choi waschen und die Stiele entfernen. Frühlingszwiebeln waschen und in dünne Ringe schneiden.

Mais gut abtropfen. Ramen in einem Topf mit kochendem Wasser nach Packungsanweisung garen, abgiessen und auf zwei Schalen verteilen.

Lachs portionieren und mit Pak Choi, Frühlingszwiebel, Mais und halbiertem Eier ebenfalls auf die Schalen verteilen.

Mit der heissen Brühe übergiessen, sofort servieren.

MISO

japanische Paste aus Sojabohnen und Salz