



## Zutaten (für 2 Personen): Ramen

Ramen (normale und vegane Option):

### Normale Option Zutaten:

- 100 g Ramen-Nudeln (alternativ: Mie-Nudeln)
- 200 g Hähnchenbrustfilet
- 1 Ei
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm), fein gehackt
- 1 Frühlingszwiebel, in feine Ringe geschnitten
- 1 Karotte, in feine Streifen geschnitten
- 100 g Pak Choi oder Babyspinat
- 750 ml Hühnerbrühe
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Sesamöl
- Optional: 1 TL Misopaste (für intensiveren Geschmack)

### Vegane Option Zutaten:

- 100 g Ramen-Nudeln (alternativ: Mie-Nudeln)
- 100 g Tofu (natur oder geräuchert), gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm), fein gehackt
- 1 Frühlingszwiebel, in feine Ringe geschnitten
- 1 Karotte, in feine Streifen geschnitten

- 100 g Pak Choi oder Babyspinat
- 750 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Sesamöl
- Optional: 1 TL Misopaste (für intensiveren Geschmack)

## **Zubereitung (Dauer: 40 Minuten):**

### **1. Hähnchen/Tofu vorbereiten:**

- Normale Option: Hähnchenbrust in etwas Sesamöl bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie goldbraun und durchgegart ist (ca. 8-10 Minuten). Anschließend in Streifen schneiden und beiseite stellen.
- Vegane Option: Tofu in Würfel schneiden und in Sesamöl anbraten, bis er knusprig ist. Beiseite stellen.

### **2. Ei kochen (für normale Option):**

- Das Ei in kochendem Wasser 6-7 Minuten wachweich kochen, dann abschrecken, schälen und halbieren.

### **3. Gemüse anbraten:**

- Ingwer und Knoblauch in der gleichen Pfanne in 1 EL Sesamöl leicht anrösten, bis sie duften (ca. 1 Minute).
- Karotten hinzufügen und 2-3 Minuten mitbraten.

### **4. Brühe zubereiten:**

- Hühner- oder Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen.
- Die Misopaste (optional) und Sojasauce einrühren, bis sie sich vollständig aufgelöst haben.
- Das angebratene Gemüse und den Pak Choi (oder Babyspinat) hinzufügen und 3-4 Minuten köcheln lassen.

#### 5. Nudeln kochen:

- Ramen-Nudeln nach Packungsanweisung in einem separaten Topf garen, abgießen und direkt in die Brühe geben.

#### 6. Anrichten:

- Die Ramen auf zwei Schüsseln verteilen.
- Normale Option: Hähnchenstreifen und das halbierte Ei darauflegen.
- Vegane Option: Den knusprig gebratenen Tofu darauf verteilen.
- Mit Frühlingszwiebeln garnieren und nach Geschmack mit Chili, Sesam oder Koriander verfeinern.