



Zitronenmelisse-Ramen mit Tofu & Austernpilzen

Zutaten für 2 Portionen

- » 140–180 g braune Reis- oder Buchweizen-Ramen
alternativ: braune Reismudeln

Brühe

- » 20 g getrocknete Shiitakepilze
- » 1 Wakame-Algenblatt
- » 1 EL geröstetes Sesamöl
- » 1–2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- » 3 Stängel Zitronengras, fein geschnitten
- » 1 gehäufter EL Gomasio
- » 1 TL helle Misopaste
- » ½ TL frisch geriebener Ingwer
- » 200 ml Wasser
- » 200 ml Sojamilch
- » 1–1½ TL Zitronenpfeffer
- » 2 TL Mirin
- » 2 TL Shoyu-Sojasauce
- » ½ TL Chiliflocken
- » 1 TL Kokosblütenzucker *leicht gehäuft*
- » ½ Bund Zitronenmelisse, grob geschnitten
- » optional: 50–100 ml Sojacreme Cuisine *für extra Cremigkeit*
- » ½ Bio-Zitrone, abgeriebene Schale
- » einige frische Zitronenmelisseblätter

Einlage

- » 250 g Kaiserschoten
- » 150 g Naturtofu
- » 150 g Austernpilze
- » 2–3 TL geröstetes Sesamöl
- » 2 TL Tamari
- » 1 TL Kokosblütenzucker
- » ½ TL Chiliflocken
- » ½ Bund Zitronenmelisse
- » 1 Bund asiatische Frühlingszwiebeln

Zubereitung

Nudeln

Die Nudeln nach Packungsanleitung garen, abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und beiseitestellen.

Pilze & Algen einweichen

Getrocknete Shiitake und Wakame-Alge in Wasser 10 Min. einweichen.

Brühe aufsetzen

1. In einem Topf Sesamöl erhitzen. Knoblauch, Zitronengras, Gomasio, Misopaste und Ingwer unter Rühren 3 Min. anschwitzen. Vom Herd nehmen.

2. Mit Wasser, Sojamilch, Zitronenpfeffer, Mirin, Sojasoße, Chiliflocken, Kokosblütenzucker und Zitronenmelisse auffüllen.

3. Zurück auf den Herd stellen, einmal aufkochen lassen.

4. Shiitake & Wakame zugeben, die Hitze reduzieren und 20 Min. leise köcheln lassen, bis die Brühe sämig wird.

Gemüse vorbereiten

1. Kaiserschoten in leicht gesalzenem Wasser 2 Min. blanchieren, abschrecken.

2. Tofu in Scheiben schneiden, Zitronenmelisse grob hacken,

3. Frühlingszwiebeln schräg fein schneiden.

Tofu & Austernpilze

1. In einer Pfanne Sesamöl erhitzen und Tofu & Austernpilze kurz anbraten.

2. Mit Tamari, Kokosblütenzucker und Chiliflocken würzen und ca. 5 Min. weiter braten, bis Tofu goldbraun und Pilze zart sind.
Vom Herd nehmen.

Brühe verfeinern

1. Nach Wunsch Sojamilch gut einrühren. Brühe durch ein Sieb **in eine Schüssel** gießen.

2. Shiitake herausnehmen, abspülen und zusammen mit der Brühe zurück in den Topf geben.

3. Mit etwas Zitronenschale und einigen frischen Zitronenmelisseblättern abrunden.

Anrichten

1. Nudeln, Pilze und Kaiserschoten in die Brühe geben, 2–3 Minuten erhitzen.

2. In Schalen füllen und mit den restlichen Pilzen, Kaiserschoten, Zitronenmelisse und Frühlingszwiebeln toppen.

Heiß servieren – am besten mit Stäbchen und Löffel.

Tipp: Alle Spezialzutaten wie Wakame-Algen, getrocknete Shiitake, Gomasio, Misopaste, Sojacreme oder Reisnudeln erhält man im Reformhaus oder im Asialaden.