



Tantanmen

für 2 Portionen | 45 Minuten | 794 kcal

Tantanmen ist eine cremige Ramen Suppe mit Sesam, würzigem Hackfleisch und feiner Schärfe. Dieses Rezept zeigt dir Schritt für Schritt, wie du die japanische Variante des Klassikers ganz einfach zu Hause zubereitest – ausgewogen, aromatisch und wunderbar wärmend.

Zubereitung:

1. Zu Beginn bitte deine Zutaten für die selbstgemachten Tantanmen bereitlegen.
2. Bitte denke daran, am Vortag die Ramen Eier zubereiten (mein Rezept für marinierte Eier findest du hier). Am Tag der Zubereitung jeweils halbieren.
3. Wasche und schneide die Frühlingszwiebeln in feine Ringe. Wasche auch den Pak Choi und trenne die Wurzeln ab. Stell alles griffbereit zur Seite.
4. Für die Sauce für das gewürzte Hackfleisch (kommt im nächsten Schritt) 1 EL Miso Paste, 1 EL Gochujang, 1 EL Sojasauce, 1 EL Mirin und 1 EL Zucker in einer kleinen Schüssel verrühren.
5. Erhitze eine Pfanne auf mittlerer bis hoher Hitze mit Öl, gib das Hackfleisch hinein und brate es krümelig an, bis es leicht gebräunt ist.
6. Sobald es Farbe bekommt, rührst du die vorbereitete Sauce ein. Lass alles kurz einkochen, bis das Fleisch glänzt und die Sauce daran haftet. Aus der Pfanne nehmen und bis zum Servieren warmhalten.
7. Erhitze 400 ml Hühnerbrühe mit 400 ml Wasser (oder Sojamilch) in einem Topf. Nimm eine kleine Schüssel und rühre 2 EL Sesampaste mit etwas heißer Brühe glatt. Wenn sich die Sesampaste vollständig gelöst hat, gibst du die Mischung zurück in den Topf zur restlichen Brühe. Mit 2 EL Sojasauce und 2 EL Reisessig abschmecken. Die Brühe soll cremig und leicht nussig sein. Ebenfalls warmhalten, aber im Topf.
8. Setze einen großen Topf mit Wasser auf und koche die Ramen Nudeln nach Packungsanleitung. Kurz bevor die Nudeln fertig sind, gibst du den Pak Choi für ein paar Sekunden ins Nudelwasser, damit er zusammenfällt. Dann mit einem Sieb oder einer Schöpfkelle herausnehmen. Nudeln abgießen.

Zutaten:

- ☐ 200 g Ramen Nudeln
- Für das würzige Hackfleisch:
- ☐ 200 g Hackfleisch (Schwein oder gemischt)
- ☐ 1 EL Miso Paste
- ☐ 1 EL Gochujang
- ☐ 1 EL Sojasauce
- ☐ 1 EL Mirin
- ☐ 1 EL Zucker
- ☐ 2 EL Öl (zum Beispiel Rapsöl)
- Für die cremige Sesambrühe:
- ☐ 400 ml Hühnerbrühe
- ☐ 400 ml Wasser (oder Sojamilch für mehr Cremigkeit)
- ☐ 2 EL Tahini (oder besser Neri Goma)
- ☐ 2 EL Sojasauce
- ☐ 2 EL Reisessig
- Toppings:
- ☐ La-Yu (japanisches Chiliöl)
- ☐ 2 Ramen Eier
- ☐ 2 kleine Pak Choi
- ☐ 2 Frühlingszwiebeln



9. Verteile die abgegossenen Nudeln in zwei Schüsseln. Gieße die cremige Sesambrühe darüber, lege das Gemüse an den Rand und setze das würzige Hackfleisch in die Mitte. Streue die Frühlingszwiebeln darüber.
10. Zum Schluss kommen ein paar Tropfen La-yu über die Schüsseln. Die rote Farbe verteilt sich in der hellen Brühe und bringt das typische Tantanmen Aroma schön nach vorne.
Am besten servierst du alles zügig. Fertig. Itadakimasu!

