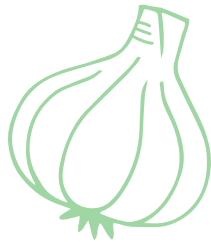


Ramen mit Mangold

4 PERSONEN

2,5 l Gemüsebrühe, instant
400 g Ramennudeln
3 Knoblauchzehen
50 g Ingwer
1 Stange Porree
4 EL geröstetes Sesamöl
250 g Champignons
500 g Mangold, alternativ
Pak Choi
1 Bund Lauchzwiebeln
3 EL Sojasauce, nach Geschmack
4 Eier



ZUBEREITUNG

Ramennudeln in der kochenden Gemüsebrühe bissfest garen, abgießen (dabei die Brühe auffangen) und kalt abschrecken. Porree in Ringe schneiden, Knoblauch und Ingwer fein hacken. Alles im heißem Sesamöl unter Rühren anbraten, mit der Brühe ablöschen, Sojasauce zufügen und ein paar Minuten köcheln lassen. Eier wachsw weich kochen, abschrecken, pellen und halbieren. Inzwischen Champignons in Scheiben schneiden. Vom Mangold die Stiele in 2 cm Stücke und die Blätter grob schneiden, alternativ Pak Choi der Länge nach vierteln. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Mangold/ Pak Choi (erst die Stiele und etwas später die Blätter) und Pilze in der Brühe einige Minuten köcheln lassen. Dann die Nudeln zufügen, eventuell mit Sojasauce nachwürzen, und noch einmal kurz aufkochen. Ramen auf tiefen Tellern anrichten und mit Eiern und Lauchzwiebeln garnieren.

Guten Appetit!



Marienhof
ESPERDE