

Asiatische Ramen-Suppe

Mahlzeit aus Fernost



So wird's gemacht!

Hühnersuppe oder Gemüsebrühe

EL Knoblauch gehackt

EL Ingwer geschnitten

Öl

1/8 l Sojasauce

50 ml Sake (oder Weißwein)

50 ml Mirin

Ramen

Einlage: verschiedenste Gemüse, gebratene Fleischstücke, gekochte Eier, Fleisch vom Kochen der Brühe, verschiedene Pilze, Sprossen etc.

Aus einem Suppenhuhn und Wurzelgemüse eine klare Hühnersuppe kochen, als vegetarische Variante Gemüsebrühe verwenden. Knoblauch und Ingwer in einer Pfanne mit etwas Öl anschwitzen. Mit Sojasauce ablöschen und etwas einkochen lassen. Mit Sake und Mirin aufgießen. Ziehen lassen und abseihen. Einen EL dieser Soße in die Suppenschale geben. Gekochte Ramennudeln daraufsetzen, mit weiteren Einlagen nach Belieben auffüllen. Anschließend mit kochend heißer Suppe aufgießen und servieren.

Ramen

200 g Weizenmehl Type 480
glatt

1 Ei

1 TL Backpulver, 1 TL Salz,

5 EL Wasser

Alle Zutaten mischen und zu festem Teig kneten. Eine Stunde rasten lassen und mit Nudelmaschine ausrollen. Mit Mehl stauben, zusammenfallen und mit scharfem, langem Messer in dünne Nudeln schneiden. In Salzwasser kochen und mit kaltem Wasser abschwemmen.



Sushi

mit original oberösterreichischen
Zutaten



Polentaröllchen

240 g Gemüsebrühe, 90 g Polenta, 120 g Bohnen rot, 30 g Crème fraîche,
60 g Forelle geräuchert

Polenta in gewürzter, kochender Brühe einkochen und zugedeckt dünsten. Nachdem die Polenta überkühlt ist, mit Zitronensaft säuern und abschmecken. Gekochte Bohnen mit Crème fraîche mixen und mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Durch Sieb passieren. Lauch der Länge nach aufschneiden und große Blätter kochen. Diese als Mantel für die Röllchen verwenden. Alufolie ausrollen und mit Klarsichtfolie bedecken. Zuerst Lauchblätter, dann Polentamasse aufbringen. Polenta mit feuchten Händen flachdrücken und mit Bohnenpaste bestreichen. Auf die Bohnenpaste die in Streifen geschnittenen Forellenfilets legen. Mit der Alufolie die Rolle in Form bringen und durchkühlen.

Kartoffel-Speck-Röllchen

350 g Kartoffeln geschält, 100 g Sauerrahm, 100 g Schlagsahne 36 %, 3 Blatt Gelatine,
30 g Schinkenspeck

Kartoffeln kochen und passieren. Sauerrahm zugeben und mit Salz, Senf und Pfeffer würzen. Schlagsahne aufschlagen. Blattgelatine in kaltem Wasser einweichen. Anschließend in einen kleinen Topf geben. Mit zwei EL Schlagsahne verrühren und vorsichtig erwärmen bis die Gelatine schmilzt (darf nur gut handwarm werden). Die geschlagene Sahne unter die Kartoffelmasse mischen und die flüssige Gelatine zügig einrühren. Masse bis zur Dressierfähigkeit kühlen. Alufolie ausrollen und mit Klarsichtfolie bedecken. Schinkenspeck auf Folie legen und die dressierfähige Kartoffelmasse mit Lochtülle auftragen. Mit Hilfe der Folie einrollen und durchkühlen lassen.

Klinikum Wels-Grieskirchen GmbH

Grieskirchner Straße 42, 4600 Wels
www.klinikum-wegr.at

Dinkelröllchen

300 g Dinkel ganz
440 g Gemüsebrühe
Karotten, rote Rüben

Dinkel in Gemüsebrühe dünsten. Karotten in dünne Scheiben schneiden (bei Möglichkeit mit der Aufschnittmaschine) und weichkochen. Rote Rüben kochen, schälen, und in längliche Streifen schneiden. Gemüse gut abtrocknen. Dinkel ausdämpfen lassen und faschieren. Mit Apfelessig und Sojasauce säuern und mit Salz, Cayenne und Pfeffer würzen. Streifen einer Alufolie mit Klarsichtfolie bedecken. Karottenstreifen eng auf Folie legen. Gewürzten Dinkel mit feuchten Händen auf die Karottenstreifen auftragen und festdrücken. Mit roten Rüben belegen und dicht einrollen.

Eine Einrichtung der Kreuzschwestern
und Franziskanerinnen

