

Hiyashi Chuka

für 2 Portionen | 30 Minuten | 677 kcal

Hiyashi Chuka ist ein sommerliches Ramen Nudelgericht mit viel frischem Gartengemüse. Es ist ein erfrischender Salat mit eisgekühlten Ramen Nudeln und buntem Topping. Eine pikante Sojasauce mit Yuzusaft sowie ein selbstgemachtes Sesamdressing runden dieses japanische Sommerrezept perfekt ab!



Zutaten (2 Portionen)

Für die gekühlten Ramen Nudeln:

2 Portionen Ramen Nudeln

1 EL Sesamöl

1 Frühlingszwiebel

Für die pikante Yuzu-Sojasauce:

50 ml Sojasauce

50 ml Mirin

3 EL Yuzusaft

3 EL Reissessig

1/2 TL Gochujang – Chilipaste

20 g Ingwer (frisch)

Für das Sesamdressing:

5 EL Mayonnaise

1 EL Tahini (Sesampaste)

1/2 TL Sesamöl

1 EL Wasser

1 EL Sesam (geröstet)

Beilagen:

2 Eier (Größe M)

1 EL Mirin

1 EL Öl (z.B. Sonnenblumenöl)

1 Gurke

1 Tomate

1 Möhre

einige Bambusscheiben

etwas Sonnenmais (Dose)

Topping:

Karashi Senf

Beni Shoga (roter eingelegter Ingwer)

Zubereitung (30 Minuten)

1. Zutaten für die hausgemachten Hiyashi Chuka zurechtlegen.

2. Zu Beginn bereiten wir die Sauce und das Dressing zu: Dazu den frischen Ingwer schälen und fein reiben (zum Beispiel mit einer feinen Küchenreibe).

3. Für die pikante Sauce dann Sojasauce, Mirin, Yuzusaft, Reissessig, Gochujang und den geriebenen Ingwer in einer Schüssel vermischen.

4. Als nächstes für das Dressing Mayonnaise, Tahini Sesampaste, Sesamöl, Wasser und geröstete Sesam in einer zweiten Schüssel vermischen. Die Yuzu-Sojasauce und das Sesamdressing in den Kühlschrank stellen.

5. In einem großen Topf Wasser für die Ramen Nudeln (pro Portion Nudeln einen Liter Wasser) zum Kochen bringen.

6. In der Zwischenzeit kümmern wir uns um die Beilagen: Dazu die Eier mit Mirin verquirlen. Dann eine große, flache Pfanne mit dem Öl bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen und die Eiermasse hineingeben, sodass der Pfannenboden ausgefüllt ist.

7. Sobald das Ei auf der Oberfläche fast vollständig durchgetrocknet ist, das Omelett wenden. Nach maximal einer Minute aus der Pfanne nehmen, grob zusammenfalten und anschließend in feine Streifen schneiden.

Zutaten auf 1mal1japan.de/shop
bestellen und direkt nach Hause
liefern lassen – ab 39€ sogar
versandkostenfrei!

8. Nun auch die restlichen Beilagen (Gurke, Tomate, Möhre und Bambus) waschen, ggf. schälen und in feine, etwa 5 cm lange Streifen schneiden. Außerdem den Sonnenmais abtropfen lassen.

9. In das kochende Wasser die Ramen Nudeln geben und 2 Minuten (oder je nach Kochanleitung auf der Verpackung) garen. Danach in ein Sieb abgießen und gründlich mit eiskaltem Wasser abschrecken. Die Nudeln müssen vollständig erkalten. Dann noch einmal durch das Sieb abgießen und in eine größere Schüssel geben. Frühlingszwiebeln waschen, trockentupfen und in feine Ringe schneiden. Die Frühlingszwiebelringe zusammen mit dem Sesamöl zu den Ramen Nudeln geben und alles gründlich vermischen.

10. Die kalten Ramen Nudeln auf Schüsseln oder tiefen Tellern verteilen und mit den Beilagen pyramidenförmig arrangieren. Dann mit der Yuzu-Sojasauce übergießen.

11. Die fertigen Hiyashi Chuka zum Abschluss mit Beni Shoga und Karashi Senf garnieren und zusammen mit dem Sesamdressing zum Selbstdosieren servieren. Fertig – Itadakimasu!