



Schnelle Miso-Ramen mit Hackfleisch

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🍲 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Knoblauchzehen	2 St.
Ingwer, frisch	20 g
Peperoni Mix	1 St.
Frühlingszwiebeln	0.5 Bund
Pak Choi	2 St.
Champignons, braun	250 g
Mie Nudeln	200 g
Sesamöl	6 EL
Misopaste, hell	2 EL
Rinderbrühe	1 L
Sojasauce	7 EL
Rinderhackfleisch	400 g
Sesam, weiß	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, großer Topf, große Pfanne, Sieb

1. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Peperoni halbieren, Strunk und Kerne entfernen und fein hacken. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln und Wurzelenden entfernen. Weiße und grüne Teile getrennt voneinander in feine Ringe schneiden. Pak Choi waschen, trocken schütteln, Strunk dünn abschneiden und halbieren. Pilze ggf. mit Küchenkrepp säubern und in Scheiben schneiden.
2. In einer Schüssel Nudeln mit etwa 1 l kochendem Wasser übergießen. Mie-Nudeln etwa 4 Min. im heißen Wasser garen. Anschließend in ein Sieb abgießen.
3. In einem Topf 2 EL Sesamöl auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Hälfte des Knoblauchs und Ingwer, Peperoni und weiße Frühlingszwiebeln darin ca. 1–2 Min. anbraten. Misopaste zugeben, kurz anbraten und mit Rinderbrühe ablöschen. Miso-Ramen auf niedriger Stufe ca. 5 Min. köcheln, anschließend mit Sojasauce abschmecken.
4. In einer Pfanne 2 EL Sesamöl auf hoher Stufe erhitzen. Pak Choi und Pilze darin ca. 5 Min. anbraten. Mit 2 EL Sojasauce ablöschen, Pak Choi und Pilze aus der Pfanne nehmen. Pfanne erneut mit 2 EL Sesamöl auf hoher Stufe erhitzen. Hackfleisch mit restlichem Knoblauch und Ingwer ca. 5 Min. anbraten. Mit 3 EL Sojasauce ablöschen und abschmecken.
5. Zum Servieren Mie-Nudeln in Schalen verteilen. Mit Miso-Brühe aufgießen. Pak Choi, Pilze und Hackfleisch auf die Schalen verteilen. Schnelle Miso-Ramen mit Sesam und grünen Frühlingszwiebeln garnieren.

Guten Appetit!

Tipp: Diese Ramen-Version ist schnell und einfach zubereitet. Statt Mie-Nudeln kannst du auch traditionelle Ramen-Nudeln oder Udon-Nudeln verwenden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	545 kcal
Kohlenhydrate	45 g
Eiweiß	34 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	25 g