Artikel vom 27.02.2024 · Ausgedruckt am 21.11.2026, 00:31 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/bunte-ramen-bowl

Bunte Ramen-Bowl



Foto: Simone Gaube

Zutaten (für 4 Personen):

1 Knoblauchzehe,

1 Bund Koriander,

70 g Zwiebeln,

20 g Öl,

250 g Rinderfilet,

½ TL Salz,

½ TL Pfeffer,

10 g Teriyaki-Sauce,

2 P Instant-Ramen-Nudeln (z. B. Maggi Magic Asia Nudel Snack à 65 g),

100 g Edamamebohnen,

250 g Rotkohl,

50 g stückige Erdnusscreme,

25 g Sojasauce,

1 bis 2 Spritzer Zitronensaft,

2 Frühlingszwiebeln,

1 Dose Maiskölbchen (Abtropfgewicht 140 g),

1 rote Spitzpaprika,

20 g Sweet-Chili-Sauce,

100 g Radieschen.

Zubereitung:

Edamamebohnen gegebenenfalls auftauen. Mais abtropfen lassen. Zwiebeln in Spalten, Rotkohl in mundgerechte Stücken, Frühlingszwiebeln in feine Ringe, Spitzpaprika in dünne Ringe und Radieschen in feine Scheiben schneiden. Das Rinderfilet trocken tupften und in Streifen 1 x 3 bis 4 cm schneiden. Knoblauch und Koriander sehr fein hacken. Zwiebeln im Öl vorsichtig anbraten. Rindfleischstreifen zugeben, sodass sie gleichmäßig in der Pfanne verteilt sind, mit Salz und Pfeffer würzen. Nach dem anbraten in eine Schüssel umfüllen, die Hälfte der Teriyaki-Sauce dazugeben und vermischen. Inzwischen

die Ramen-Nudeln nach Packungsanweisung garen. Anschließend mit den Edamamebohnen vermischen. Rotkohl, Erdnusscreme, Sojasauce, Zitronensaft und Pfeffer mit den Frühlingszwiebelringen in der Küchenmaschine kurz zerkleinern und mischen. Mais, Spitzpaprika, Sweet-Chili-Sauce und die übrige Teriyaki-Sauce untereinander mengen. Rotkohlsalat, Ramen-Nudeln, Fleisch, Paprika-Mais-Mischung und Radieschen dekorativ in vier Schüsseln anrichten und sofort servieren. Wer mag kann noch mit Sprossen garnieren.

Simone Gaube