

Ramen (Japanse noodle soep)

Gemaakt voor groepen 6, 7 en 8 basisschool de Peperklip op 28 maart 2019

Ingrediënten soep (4 personen):

- 3 Kippenbouillonbouillonblokjes
- 3 centimeter verse gember
- 2 tenen knoflook
- 1 rode peper
- 3 theelepels vissaus
- 5 el sojasaus
- Beetje gembersiroop
- beetje mirin

Toppings:

- 1 paksoi
- 2 stuks lente-ui
- 250 gram paddenstoelen/ kastanjechampignons
- 100 gram gesneden kool
- 200 gram Boekweit/ soba of bruine rijst noodles
- 100 gram tempeh/ tofu
- 200 gram peultjes
- 150 gram halal kipgehakt (voor balletjes) en
- 3 eieren om omeletreepjes te maken

Bereiding:

Maak eerst de soep, dan kan deze extra lang trekken en op smaak komen. Doe hiervoor 1,5 liter water in een soeppan en voeg de bouillonblokjes toe. Maak de gember, rode peper en knoflook schoon en snijd in grote stukken. Voeg toe aan de soep. Laat circa 10-15 minuten zachtjes koken. Haal nu met een schuimspaan de knoflook, gember en rode peper uit de soep.

Snijd, terwijl de soep staat de borrelen, de peultjes, paksoi, champignons, lente ui en tofu klein. Kook de noodles 4 minuten (in een aparte pan) en giet koud af. Maak de omeletten door de eieren te klutsen in een maatbeker en hier 1 of 2 omeletten van te bakken. Draai deze ook om in de pan. Laat afkoelen. Rol balletjes van circa 1 cm groot van het kipgehakt.

Nu de kruiden uit de soep zijn kun je de soep gaan opbouwen: eerst de balletjes en de champignons erin. 5 minuten wachten, Nu de paksoi, peultjes, omelet (in dunne reepjes) en tofu toevoegen. Weer 5-10 minuten wachten. Tenslotte de soep op smaak brengen met: mirin, gembersiroop, sojasaus en vissaus.

Serveer de soep aan tafel met de noodles, witte kool en lente ui los. Die kun je zelf naar smaak onder het eten toevoegen. Eet smakelijk.

Tip van de kok: met wat meer gezonde noodles erbij (en door bijvoorbeeld de hoeveelheid soep per persoon te verdubbelen) kan deze soep in de winter prima als maaltijdsoep dienen.

Tip van de kok: wil je de soep vegetarisch eten, vervang dan de kippenbouillon door groentebouillon, en gebruik het kipgehakt niet. Kijk wat je doet met de vissaus, die kun je ook weglaten.

