

Ramen-Suppe mit Rindfleisch



© le menu

ZUTATEN

ZUBEREITEN: ca. 40 Minuten
GAREN IM OFEN: ca. 55 Minuten

Für 4 Personen

Fleisch

500 g Rindshohrücken
Bratcrème zum Braten
1 TL Salz
Pfeffer

Suppe

1 Liter Rindsbouillon
3 cm Ingwerwurzel, in Scheiben
300 g Kürbis, in Schnitzen
100 g Shiitake, in Stücken
200 g frische Udon-Nudeln
1 Bundzwiebel, in feinen Ringen

NÄHRWERTE

Pro Portion / pro Stück: kcal 413 , Fett 16g , Kohlenhydrate 34g , Eiweiss 34g

www.lemenu.ch

ZUBEREITUNG

1 Fleisch: Fleisch rundum ca. 5 Minuten anbraten, würzen. Fleisch auf eine Platte legen, das Fleischthermometer an der dicksten Stelle einstecken. In der Mitte des auf 100 °C vorgeheizten Ofens 45–55 Minuten garen, bis die Kerntemperatur 55 °C beträgt. Herausnehmen, in Alufolie einwickeln, 5–10 Minuten ruhen lassen.

2 Suppe: Bouillon mit Ingwer aufkochen, Kürbis und Pilze beifügen, ca. 15 Minuten ziehen lassen.

3 Nudeln separat in siedendem Salzwasser al dente kochen, abtropfen, zur Suppe geben. Fleisch fein tranchieren, auf der Suppe anrichten, mit Bundzwiebelringen bestreuen.

Tipp

Rindsbouillon mit 2 dl Dashibrühe ergänzen. Dashibrühe ist eine japanische Bouillon mit einem leicht rauchigen Geschmack. Einen ähnlichen Geschmack kann auch erzielt werden, wenn ein Stück geräucherter Speck mitgekocht wird.