

## GU CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?

Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen.

Aha-Momente garantiert!

Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere



Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.

Das Schwarze Blatt bei den Rezepten heißt fleischloser Genuss:



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



# SARAH SCHOCKE & ALEXANDER DÖLLE

*Sarah Schocke und Alexander  
Dölle sind*

*Ernährungswissenschaftler und  
haben bereits mehr als 30 Bücher  
veröffentlicht. Das Eintauchen in  
neue Esskulturen und  
kulinarische Welten treibt sie an.*

*Für dieses Buch haben sie  
japanische Ramen so vereinfacht,  
dass jeder sie zu Hause  
nachkochen kann.*

**Was fasziniert euch an Ramen?**

Ramen sind Soulfood. Sie wärmen  
von innen und liefern  
Geschmacksexplosionen – wenn sie  
gut gemacht sind. Ramen-Köche  
haben ihre lang erprobten

Geheimrezepturen. Die Zubereitung dauert oft viele Stunden.

Ironischerweise werden Ramen in Japan dennoch als Fast Food eingeordnet. Inzwischen haben sie sich vom Arbeiteressen zum hippen Trendfood gemausert und erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Die Zutaten lassen sich sehr gut vorbereiten, trotzdem braucht man viele kleine Arbeitsschritte. Die ganze Mühe, die in der Suppe steckt, sieht man nicht, wenn sie dampfend vor einem steht. Aber man kann sie schmecken.

**Was zeichnet gute selbst gemachte Ramen aus?**