

Asiatische Instant-Nudelsuppe mit Entengeschmack



Leckere Nudelsuppe in einer ansprechenden Schale
Meine erste Zubereitung für meine neuen Bowlschalen.

Nach dem Kauf überlegte ich, welche Gerichte ich zubereiten könne, um die neuen Schalen einzuweihen und etwas Passendes, Leckerer daraus zu essen.

Da fiel mir ein, dass ich zwei Packungen Instant-Nudelsuppe im Vorratsregal vorrätig hatte.

Zwar nicht gerade das beste und weltbewegendste Gericht. Aber zumindest authentisch, denn auch im Supermarkt, in dem ich die Schalen gekauft habe, bekommt man diese Suppen. Und auch Asiaten essen diese Suppen ab und zu ganz gerne.

Es ist einfach eine Fastfoodvariante und somit ein Convenienceprodukt, das eine frisch zubereitete Ramen-

Nudelsuppe ersetzen und vorspielen soll.

Man packt Nudeln und weitere, beiliegende Zutaten wie Gewürzmischung, etwas Chilipulver und Öl in eine Schale, gießt kochendes Wasser darüber, lässt es einige Minuten ziehen und hat sofort eine Nudelsuppe. Nicht frisch zubereitet, aber zwischendurch schon auch lecker und schmackhaft.

Ich gebe bei diesen Suppen aber immer gerne den Rat eines Chinesen mit, der mir einmal sagte, man solle von diesen Suppen nicht mehr als eine in der Woche essen. Es ist Fastfood, und man riskiert sonst, Gesundheitsprobleme zu bekommen.

Und auch, wenn ich mich bei dem Folgenden auch wiederhole, so füge ich es hier doch gern an. Sie wissen ja, andere Länder, andere Sitten. In vielen Ländern und Kulturen herrschen auch beim Essen andere Verhaltensweisen. In China isst man mit Stäbchen, in manchen anderen Ländern mit der Hand. Und in Japan ist es Sitte, dass man gerade beim Essen einer Nudelsuppe kräftig schlürft, die Nudeln lautstark mit den Lippen in den Mund zieht und dabei auch kräftig schmatzt. Und wenn dies in anderen Kulturen so der Fall ist und Sie jetzt auch ein authentisches Geschirr für diese Suppe verwenden, dann dürfen Sie und Ihre Familie dies bei diesem Gericht auch wirklich tun!

Aber lassen Sie sich nicht von dem zuerst genannten Rat stören, betrachten Sie die leckere Nudelsuppe in der neuen, japanischen Schale auf dem Foodfoto und bereiten Sie die Suppe wie oben beschrieben oder auf der Verpackung vermerkt zu. Und genießen Sie sie!

Instant-Nudelsuppe orientalischer Art mit Hühnchengeschmack



Dieses Gericht will ich Ihnen auf keinen Fall vorenthalten. Es ist ein Paradebeispiel dafür, wie die Industrie uns mit Zusatzstoffen in Lebensmitteln oder Fertigprodukten zusetzt.

Nun, Sie werden sagen, das ist ja bei diesen Fertig-Nudelsuppen aus asiatischer Produktion gang und gäbe und auch nicht überraschend. Aber Sie werden solche Zusatzstoffe durchaus auch in Produkten aus der heimischen Region finden.

Die Anzahl und der Anteil an Zusatzstoffen hat mich jedoch beim Lesen der Zutaten-Deklaration doch ein wenig vom Stuhl gehauen.

Neben Zutaten wie Weizenmehl für die Nudeln und einigen

gewöhnlichen Gewürzen finden sich nämlich diese Zutaten in der Packung:

- Geschmacksverstärker E621, E635 und E640
- Säuerungsmittel E500, E501 und E451
- Farbstoff (einfache Zuckerkulör)
- Verdickungsmittel (E466)
- Säuerungsmittel (E330)
- Aroma (0,06 %)

Außerdem folgt der Zutaten-Deklaration der in fatter Schrift gedruckte Hinweis, „Dieses Produkt kann Spuren von Eiern, Milch, Krebstieren, Fisch, Sesamsamen und Sellerie enthalten.“

Was nun tun? Gleich wegwerfen? Oder doch zubereiten, sofern man das so sagen kann?

Und wenn Sie mich fragen, was denn nun die vielen „E“s bei den Zusatzstoffen bedeuten, muss ich Sie leider an einen Lebensmittel-Chemiker oder eben das Internet verweisen. Ich weiß es leider nicht.

Mir stellt sich eigentlich nur noch die Frage, hat dieses Produkt nun mehr als die Hälfte an normalen, unbedenklich zu verzehrenden Inhaltsstoffen? Oder hat es eben mehr als die Hälfte an den genannten, sicherlich nicht unbedenklich zu verzehrenden Inhaltsstoffen?

Bemerkenswert ist jedoch auch, dass dieses Produkt in der EU, und zwar speziell in Ungarn, hergestellt wurde. Lizenziert ist es jedoch von einer Firma in Thailand. Wenn Sie sich schlau machen wollen: www.mama.co.hu oder www.mama.co.th.



Und, ach ja, die Zubereitung: Nudeln und den Inhalt der beiden Beutel mit Würzmittel und Chili in einen Topf mit 350 ml kochendem Wasser geben und 3 Minuten ziehen lassen. Und schon hat man eine wohlschmeckende ... äähhh sicherlich Verdauungsprobleme bereitende Suppe.

Und damit die Nudelsuppe zumindest außen hui, innen pfui daherkommt, gönne ich ihr noch etwas frischen, kleingeschnittenen Koriander und ein ebensolches kleines Stück Chili-Schote zum Garnieren und Servieren.

Und ich weiß auch, warum mir bei diesen asiatischen Instant-Nudelsuppen immer sofort ein früherer Mitbewohner in einer Wohngemeinschaft zu meiner Studienzeit einfällt. Es war ein Chinese, der in China seinen Abschluss in Jura gemacht hatte und damals noch zusätzlich den deutschen Abschluss in Jura machen wollte. Er sagte mir damals in der Küche, als ich eine solche Suppe zubereitet habe, eindringlich, ich solle solche Suppen nicht mehr als 2–3 Male im Monat essen. Sonst bekomme ich Verdauungsprobleme und gesundheitliche Beschwerden!

Nachtrag: Ich habe die Suppe übrigens doch ohne Verdauungsprobleme oder gesundheitliche Beschwerden essen können. Also sollte sie einmal im Monat doch genießbar sein.