CULINARYORIGIN / JAPAN

博多豚骨ラーメン

Hakata-Tonkotsu-Ramen



Eigenes Bild (KI-generiert)

JAP-007 | 6 große Schalen | Schwierigkeit 5/5

Ramen / Nudelsuppe / Yatai-Küche | Japan · Fukuoka · Hakata; Wurzeln in Kurume

Historische Zeitangabe: ca. 15 Std. (ca. 2½ Std. aktiv)

Bis 4 Std. gekühltes Knochenwässern plus 20 Min. Blanchieren, bis 10 Std. Hauptkochen und rund 100 Min. Übergänge/Reduktion/Anrichten. Chāshū währenddessen zubereiten: 90 Min. nur Richtwert, vollständig garen, rasch kühlen, dann mindestens 3 Std. Kühlschrankruhe. 960 Min. sind ein bedingter Plan für diesen parallelen Ablauf; längere Garung/Kühlung kann ihn überschreiten. Keine zusätzliche Lagerkühlung der fertigen Brühe enthalten.

Vor dem Kochen

Quelle der Authentizität

Der Fukuoka-Tourismusverband beschreibt Kurume als Ursprung des Tonkotsu-Ramen und erzählt die Entstehung der weißen Brühe am Yatai Sankyū als überlieferte Geschichte. Hakata und Nagahama haben unterschiedliche Entwicklungen; ultradünne gerade Nudeln und Kaedama sind besonders mit Nagahama verbunden. Diese offene Langzeit-Topffassung ist eine redaktionelle Haushaltskombination, kein unverändert übernommenes Ladenrezept. Die Ramenchef-Tare liefert einen konkreten Würzvergleich; ihre Honteri-Zutat wird ausdrücklich von Hon-Mirin unterschieden. Die genaue historische 27-%-Nudelformel ließ sich beim heutigen Cookpit-Abruf nicht vollständig bestätigen und wird nicht als verifizierte Quellenübersetzung ausgegeben. Die Brühe erhält ihre Trübung durch kräftiges Kochen und Verteilung von Fett und gelösten Bestandteilen, ohne Milch oder Sahne.

Redaktionelle Klarstellung

Redaktionelle Gesamtfassung. Tare mit Honteri, nicht Hon-Mirin; tatsächliche Ausbeute messen. Knoblauch/Kombu sind eigene Arbeitsmengen. Brühenreserve getrennt halten, Kaedama zusätzlich planen. Die 27-%-Nudelformel ist kein aktuell vollständig bestätigter Quellenwert.

Zutaten (metrisch)

Weiße Tonkotsu-Brühe - Zielmenge ca. 2,4 Liter

2000 g	Gespaltene Schweine-Röhren- und Knieknochen - 豚げんこつ, buta genkotsu
1000 g	Schweine-Rücken- oder Halsknochen - 豚背骨, buta sebone
500 g	Gespaltene Schweinefüße - 豚足, tonsoku
7000 ml	Kaltes Wasser - für den Hauptansatz
6000 ml	Kochendes Wasser - Vorrat zum Nachfüllen; tatsächlicher Bedarf abhängig von Topf und Verdunstung
300 g	Gelbe Zwiebeln - halbiert
60 g	Knoblauch - ganze geschälte Zehen
100 g	Grüne Teile von japanischem Langlauch - 長ねぎ, naganegi

Tonkotsu-Shio-Tare - Ausbeute nach Abseihen messen

60 ml	Japanische helle Sojasauce - 薄口醤油, usukuchi shōyu
60 ml	Fischsauce - ナンプラー, nam pla
20 ml	Honteri (Mirin-artige Würzsauce) - ミツカンほんてり, みりん風調味料; Quellzutat, kein Hon-Mirin
15 g	Knoblauch - Geschälte Zehen, geteilt; 15 g redaktioneller Ansatz, keine belegte Umrechnung aus Knollen
3 g	Getrockneter Kombu - 3 g redaktioneller Ansatz; ursprüngliche Stückangabe nicht in ein fixes Grammgewicht umrechenbar
4 g	Mononatriumglutamat - うま味調味料

Zutaten (Fortsetzung)

Chāshū

750 g	Schweinebauch am Stück - ohne Schwarte
150 ml	Sake
150 ml	Japanische dunkle Sojasauce - 濃口醤油, koikuchi shōyu
300 ml	Wasser
75 g	Weißer Zucker
30 g	Frischer Ingwer - in Scheiben
15 g	Knoblauch - angedrückt
80 g	Grüne Teile von japanischem Langlauch - naganegi
8 ml	Neutrales Pflanzenöl

Extrem dünne Hakata-Nudeln - 6 Portionen

500 g	Japanisches Ramenmehl oder starkes Weizenmehl
135 ml	Kaltes Wasser - 27 % bezogen auf 500 g Mehl; historische redaktionelle Formulierung, keine aktuell bestätigte Quellenumrechnung
10 g	Feines Salz
8 g	Kansui-Pulver - かんすい; nur lebensmitteltaugliches Nudelsalz, Zusammensetzung und Dosierung des Herstellers prüfen
5 g	Eiweißpulver
5 g	Vitales Weizengluten
Nicht beziffert	Kartoffelstärke zum Trennen - nach Bedarf, sehr sparsam; bisher nur in der Methode erwähnt

Klassische Garnitur

15 g	Getrocknete Mu-Err-Pilze - 木耳, kikurage
100 g	Feine Frühlingszwiebeln - sehr dünne Ringe
60 g	Eingelegter roter Ingwer - 紅生姜, beni shōga; optional
12 g	Gerösteter weißer Sesam - optional
6 Blätter	Geröstetes Nori - klein, optional

Zubereitung

01 Knochen gekühlt wässern

Genkotsu und Schweinefüße vom Metzger spalten lassen. Knochen in einem ausreichend großen Behälter 2-4 Std. mit kaltem Wasser im Kühlschrank wässern; Wasser mindestens zweimal wechseln. Spritzer auf verzehrfertige Lebensmittel vermeiden, anschließend Becken und Werkzeuge reinigen. Ganze harte Knochen nicht zu Hause mit Gewalt zertrümmern.

02 Knochen blanchieren und reinigen

Mit frischem Wasser bedecken, aufkochen und etwa 20 Min. kräftig blanchieren. Wasser vorsichtig abgießen. Sobald handhabbar, anhaftende Gerinnsel und Splitter von den Knochen entfernen und den Topf reinigen. Danach ohne längere Zwischenlagerung weiterkochen. Wässer- und Blanchierwasser sind zusätzlicher Arbeitsbedarf und werden entsorgt.

03 Emulsion aufbauen

Die gereinigten Knochen mit dem angegebenen Hauptwasser in einem hohen Topf mit reichlich Platz gegen Überkochen offen aufsetzen. Bei kleinerem Gerät den Ansatz auf ausreichend große Töpfe teilen. Anfangs grauen Schaum abnehmen, dann etwa 8-10 Std. lebhaft wallend kochen. Häufig kontrollieren, am Boden lösen und kochendes Wasser aus dem Vorrat nachfüllen, sodass die Knochen bedeckt bleiben. 6 Liter Nachfüllwasser sind eine Planung, kein garantierter Verbrauch; nicht unbeaufsichtigt oder trocken kochen.

04 Aromaten spät zugeben

Nur die Zwiebeln, den Knoblauch und das Lauchgrün der Brühen-Gruppe für die letzten etwa 2 Std. der langen Kochphase zugeben; keine zusätzlichen zwei Stunden addieren. Gut umrühren und weiche anhaftende Teile lösen. Keine harten Knochen im heißen Topf zerschlagen. Die Brühe soll undurchsichtig und körperreich werden; die genaue Dauer hängt von Knochen, Topf und Herd ab.

05 Brühe abmessen und Reserve zuordnen

Vorsichtig erst grob, dann durch ein feines Metallsieb passieren, dabei mögliche Knochensplitter entfernen. Für sechs Schalen auf etwa 2,4 Liter reduzieren oder mit kochendem Wasser ergänzen; bei anderer Portionszahl proportional planen. Sechs Ausgaben zu 330-350 ml benötigen 1,98-2,10 Liter: 300-420 ml bleiben als Reserve. Zum Lagern sofort auf kleine flache Behälter verteilen, im Eisbad rasch unter 7 ° C kühlen und gekühlt innerhalb von zwei Tagen verbrauchen oder einfrieren.

06 Tare zubereiten und tatsächliche Ausbeute messen

Die Zutaten der Tare-Gruppe mit Honteri in einem kleinen Topf kurz aufkochen und etwa 10 Min. sehr leise simmern. Zügig abkühlen, fein abseihen und die gewonnene Menge messen. 140 ml Ausgangsflüssigkeit sind keine Zusage von 150 ml fertiger Sauce. Für sechs Schalen eine anfängliche Portion von bis zu 20 ml je Schale reservieren; bleibt weniger als 120 ml, den Ansatz proportional ergänzen oder die vorhandene Menge auf sechs Schalen verteilen und abschmecken. Nicht mit Wasser auf eine erfundene Ausbeute strecken. Mehr Tare nur aus vorhandener Reserve nach Geschmack; gekühlt aufbewahren.

07 Chāshū formen und anbraten

Den Schweinebauch eng aufrollen und mit lebensmitteltauglichem Garn binden. In dem Öl der Chāshū-Gruppe rundum anbräunen. Überschüssiges Bratfett vorsichtig abgießen. Saubere Zange bereitlegen und nach Rohfleischkontakt Hände, Flächen und Werkzeuge reinigen.

08 Chāshū garen und rasch kühlen

Alle übrigen Zutaten der Chāshū-Gruppe zugeben, aufkochen und mit Papierdeckel sanft schmoren. Etwa 90 Min. sind eine erste Orientierung; regelmäßig drehen, bei Bedarf heißes Wasser ergänzen. Im dicksten Kern mindestens 70 °C für 2 Min. messen und weitergaren, bis das Fleisch zart ist. Fleisch und Sud zügig in geeigneten kleinen Behältern, gegebenenfalls im Eisbad, unter 7 °C kühlen; den Braten bei Bedarf teilen. Nicht im tiefen heißen Topf vollständig auskühlen lassen. Ab ausreichender Kühlung mindestens 3 Std. im Kühlschrank fest werden lassen, dann Garn entfernen und dünn schneiden.

09 Nudelteig mischen

Salz und lebensmitteltaugliches Kansui in der angegebenen Wassermenge lösen. Die 8 g sind ein Ansatz für das verwendete Pulver, keine universelle Dosierung aller alkalischen Produkte; die Herstellerangaben müssen dazu passen. Mehl, Eiweißpulver und Gluten mischen und die Flüssigkeit nach und nach zu gleichmäßig feuchten Krümeln einarbeiten. 27 % Wasser ist die archivierte redaktionelle Formel; roh weder Teig noch Mehl probieren.

10 Nudeln walzen und aufteilen

Krümel verschlossen 20-30 Min. ruhen lassen, zu einer Platte pressen und mit einer ausdrücklich für sehr festen Teig geeigneten Maschine schrittweise laminieren. Eine schwergängige Haushaltsmaschine nicht mit Gewalt betreiben; gegebenenfalls fertige Hakata-Nudeln nutzen. Etwa 1,0-1,2 mm dünn walzen und 1,1-1,3 mm breit schneiden. Mit wenig Kartoffelstärke trennen. Den tatsächlichen Teig in sechs gleiche Portionen teilen: rechnerisch 663 g vor Verlusten, also ungefähr 110 g pro Portion, keine gemessene Ausbeute. Bis zum zeitnahen Kochen abgedeckt kühlen.

11 Garnitur und Fleisch vorbereiten

Kikurage nach Packungsanweisung in Trinkwasser einweichen, gegebenenfalls im Kühlschrank. Wasser wegschütten, harte Ansätze entfernen, Pilze abspülen und in frischem Wasser nach Packungsanweisung vollständig garen; eine pauschale Minute ist keine sichere Vorgabe. Fein schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und fein schneiden. Chāshū-Scheiben in etwas Sud vollständig auf mindestens 70 °C für 2 Min. erhitzen. Optionale Garnituren separat bereitstellen.

12 Brühe wieder homogenisieren

Gekühlte Brühe unter Rühren vollständig durcherhitzen und mehrere Minuten kräftig kochen. Abgesetztes Fett wieder einrühren; die Brühe muss gleichmäßig heiß sein. Nur die benötigte Menge heiß halten, Reserven gekühlt lassen. Keine langsame nächtliche Abkühlung oder unbeaufsichtigtes Weiterkochen einplanen.

13 Nudeln kochen und Schalen bauen

Eine kleine Nudelprobe in reichlich kochendem Wasser garen und die Zeit an tatsächliche Dicke und Produkt anpassen; 30-60 Sek. sind nur ein Startwert für sehr dünne frische Nudeln, keine universelle Garzeit. Nudeln nicht roh-mehlig servieren. Die reservierte Taremenge mit 330-350 ml heißer Brühe je vorgewärmter Schale mischen und abschmecken. Je eine frisch gekochte, gut abgetropfte Nudelportion einsetzen. Bei fertig gekauften Nudeln Packungsanleitung beachten.

14 Portionieren und sofort servieren

Gegarten, erhitzten Chāshū auf die Schalen verteilen; 2-3 dünne Scheiben sind eine Orientierung, keine zugesicherte 80-g-Portion. Kikurage und Frühlingszwiebeln zufügen, Beni Shōga, Sesam und Nori optional am Tisch anbieten. Sofort essen. Nicht benötigte gegarte Bestandteile zügig flach kühlen und innerhalb von zwei Tagen verbrauchen oder einfrieren.

15 Kaedama separat einplanen

Die sechs Teigportionen sind für sechs erste Schalen vorgesehen. Für jeden gewünschten Nachschlag zusätzlich etwa 100-110 g frische Hakata-Nudeln und bei Bedarf zusätzliche Tare vorbereiten; beides ist nicht automatisch im Grundansatz enthalten. Frisch nach passender Garzeit kochen, abtropfen und in noch heiße Restbrühe geben. Nur nach Geschmack nachwürzen, etwaige 5-10 ml Tare aus einer zusätzlich geplanten Reserve nehmen.

Archivar-Notizen

Kurume ist die historische Wurzel der weißen Tonkotsu-Brühe; Hakata/Nagahama stehen besonders für ultradünne, gerade, wasserarme Nudeln und Kaedama.

Die weiße Farbe entsteht durch starke mechanische Emulgierung von Fett und Kollagen. Milch, Sahne, Kokosmilch und Mehl gehören nicht hinein.

Die archivierte Nudelrechnung beträgt 135/500 = 27 % Wasser, 2 % Salz, 1,6 % Kansui und je 1 % Eiweiß-/Glutenpulver. Diese vollständige Formel ist beim aktuellen Cookpit-Abruf nicht verifiziert; sie bleibt als redaktioneller Ansatz für geeignete Maschinen gekennzeichnet. Der aktuelle Suchauszug nennt eher 28-32 %, ist aber keine vollständig gelesene Rezeptquelle.

Usukuchi ist heller, aber meist salziger als Koikuchi. Tare getrennt von der ungesalzenen Brühe dosieren.

Schwarzes Knoblauchöl Māyu ist vor allem mit Kumamoto-Ramen verbunden und wird hier bewusst nicht verwendet.

Große Brühenmengen in flachen Behältern im Eisbad rasch kühlen, innerhalb von 2 Tagen verbrauchen oder einfrieren.

Mengenstatus: Die vollständige Knochen-, Fleisch- und Nudelfassung ist redaktionell kombiniert. Die Tare-Flüssigkeiten und MSG entsprechen einem Fünftel der Ramenchef-Quelle; 15 g Knoblauch und 3 g Kombu sind eigene Arbeitsmengen statt exakter Knollen-/Stückumrechnung. Honteri ist eine Mirin-artige Würzung, nicht Hon-Mirin. Endausbeute messen; für Nachschlag zusätzliche Nudeln und Tare einplanen.

Beschaffung und Ersatzmöglichkeiten

Ramenmehl → backstarkes helles Weizenmehl mit etwa 12-13 % Protein plus das angegebene Gluten- und Eiweißpulver.

Selbstgemachte Nudeln → frische oder tiefgekühlte ausdrücklich als Hakata/Kyūshū style, extra thin straight bezeichnete Ramen-Nudeln.

Kansui-Pulver → nur lebensmitteltaugliches flüssiges Kansui mit passender Herstellerdosierung verwenden und dessen Wasseranteil berücksichtigen; keine pauschale 1:1-Umrechnung und kein Haushaltsreiniger. Bei fehlender passender Dosierungsgrundlage fertige Hakata-Nudeln wählen.

Naganegi → kräftiger europäischer Lauch für die Kochflüssigkeit, dünne Frühlingszwiebel als Garnitur.

Beni Shōga → im japanischen Asiamarkt beschaffen; süßer, breit geschnittener Sushi-Gari ist kein gleichwertiger Ersatz.

Japanische Fischsauce → die in der Quellformel ausdrücklich verwendete thailändische Nam Pla; keine Worcestersauce oder Sardellenpaste.

Honteri → Hon-Mirin verändert Alkohol, Süße und Zusammensetzung; er ist keine identische Quellzutat. Die hier dokumentierte Tare verwendet Honteri; eine abweichende Fassung muss separat abgeschmeckt werden.

Nährwerte

Nährwerte nicht berechnet: Für diese Tonkotsu-Schale ist keine nachvollziehbare Berechnung dokumentiert. Die Rohgewichte von Knochen und Schweinefüßen sind nicht mit dem verzehrten Brühenanteil gleichzusetzen. Fett- und Eiweißübergang in die Brühe, Tare-Marke und Dosierung, gegartes Nudelgewicht sowie tatsächlich servierter Chāshū und Garnituren beeinflussen das Ergebnis. Die früher angesetzten 80 g Chāshū und etwa 600 g Gesamtgewicht pro Schale sind nicht durch einen gemessenen Ertrag belegt. Kaedama ist zusätzlicher Nachschlag. Frühere Schätzwerte wurden archiviert.

Nährwert	pro 100 g	pro Portion
Energie	nicht berechnet	nicht berechnet
Eiweiß	nicht berechnet	nicht berechnet
Fett	nicht berechnet	nicht berechnet
Kohlenhydrate	nicht berechnet	nicht berechnet
Salz	nicht berechnet	nicht berechnet

Dokumentierte Quellen

Am 19.10.2026 geprüft. Kurume und genaue Cookpit-Hakata-Seite nicht vollständig abrufbar; neue Quellen getrennt dokumentiert. Redaktionelle Gesamtfassung, keine Kochprobe.

久留米公式観光サイト - 久留米ラーメン

Japanisch | Abgerufen 22. Juli 2026

Originalquelle öffnen

Fukuoka-Tourismusverband - regionale Ramen-Geschichte

Japanisch | Abgerufen 19. Oktober 2026

Originalquelle öffnen

Ramenchef - Tonkotsu-Salz-Tare

Japanisch | Abgerufen 19. Oktober 2026

Originalquelle öffnen

Mizkan - Honteri, Mirin-artige Würzung

Japanisch | Abgerufen 19. Oktober 2026

Originalquelle öffnen

Cookpit - Nudelgrundlagen, keine Bestätigung der vollständigen Formel

Japanisch | Abgerufen 19. Oktober 2026

Originalquelle öffnen

BfR - ergänzende Gar- und Kühlhinweise

Deutsch | Abgerufen 19. Oktober 2026

Originalquelle öffnen

Katalog-Tags: Japan, Fukuoka, Hakata, Kurume, Tonkotsu, Ramen, Yatai, Nudelsuppe