



## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

### Miso Suppe - Japan

Die Japanische Kultur hat ein besonderes Augenmerk darauf, die Dinge richtig, um nicht zu sagen, perfekt zu machen. Ich habe in einem Reisebericht Video gesehen, wie man sehr ernsthaft über die Zubereitung der Dashi gesprochen hat. Dashi heißt grob übersetzt „Brühe“ und ist (genau wie bei uns) die Grundlage vieler Gerichte. Die perfekte Dashi hat einen intensiven und abgerundeten Geschmack. Anders als bei uns in Europa entsteht der aber nicht durch das berühmte „Suppengrün“ Gemisch – Dashi ist der „heilige“ Zweiklang aus Kombu Algen und Bonito Flocken. Bonito ist eine Thunfisch Art. Das heißt, echte Dashi ist für Veganer ungeeignet. Wenn ihr also gerne japanisch esst, fragt nach den Zutaten der Dashi. Falls diese original ist, könnt ihr keine der Suppen dort verzehren, da die Dashi immer Fisch enthält. Es gibt jedoch weit verbreitete vegetarisch/vegane Dashi Rezepte. Der getrocknete Fisch wird dabei durch getrocknete Shitake ersetzt.



Und damit sind die Japaner einen Geheimnis aus der Spur. Das Geheimnis heißt Umami. Ich habe in der Grundschule noch gelernt, dass man mit der Zunge süß, sauer, bitter und salzig schmeckt. Von Umami war nie die Rede. Dabei wurde es bereits zu Beginn des 20. Jahrhunderts entdeckt und ist weit erforscht. Umami heißt grob übersetzt „würzig“. Umami ist in Europa nach wie vor irgendwie ein Thema für Spitzenköche und „Eingeweihte“ – dabei ist es einer der 5 Grundgeschmäcker, die die Evolution in unseren Sinnesorganen auf der Zunge angelegt hat. Umami entsteht beim Braten und Rösten – es ist besonders stark in geröstetem Fleisch oder Fisch. Daher empfinden oft viele Menschen rein pflanzliches Essen als „unbefriedigend“. Aber keine Sorge: es gibt veganes Umami – man muss nur wissen wie. Und da ich süchtig nach dem Geschmack bin, findet es sich offen oder versteckt in allen meinen Rezepten wieder.





## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Die Japanische Dashi ist Umami pur: die Kombu Alge ist das pflanzliche Lebensmittel mit dem höchsten Umami Geschmack. Der getrocknete Fisch ebenso. Selbst die vegane Variante, die den Fisch mit Shitake ersetzt macht

genau dasselbe: Shitake ist der Pilz mit dem höchsten Umami Anteil. Wenn ihr also euren Suppen zukünftig mehr Tiefe und „Wums“ geben wollt – fügt einfach eine Streifen getrocknete Kombu oder ein paar getrocknete Shitake hinzu und entfernt diese wieder vor dem Servieren.

Oder ihr besorgt euch anstatt der oft sehr salzigen und hefelastigen europäischen Brühwürfel vegane Instant Dashi. Geht ja auch. -)

Miso ist eine Paste aus fermentiertem Getreide. Je nachdem welches Getreide verwendet wurde ist Farbe und Geschmack unterschiedlich. Für Einsteiger empfehle ich das mildeste, gelbe Miso auf Reis-Basis.

Miso gehört zu den Lebensmitteln, die immer in unserem Kühlschrank wohnen. Zu einen, weil wir alle sehr gerne Miso Suppe essen, zum anderen, weil man damit viele schöne Sachen machen kann. Miso ist ebenfalls Umami und es verleiht Marinaden, Salat Dressings oder hausgemachten veganen Käse eine besondere Tiefe und Würze im Geschmack. Googelt Mal Rezepte für „Miso Glazed Aubergines“ und ihr werdet haufenweise Einträge finden. Das war eines der am meisten gehypten Rezepte letztes Jahr im englischsprachigen Raum.

Die klassische Miso Suppe enthält eigentlich nur Wakame Algen und Tofu. Ich füge aber oft auch noch weiteres Gemüse hinzu oder Nudeln hinzu, um es zu einer füllenderen Mahlzeit zu machen. Da seid ihr frei, um zu experimentieren.

Miso Suppe wird traditionell mit Reis zum Frühstück gegessen. Alle festen Bestandteile isst man mit Stäbchen, die Suppe wird aus der Schale getrunken. Nur wir verrückten Langnasen haben die Suppe zur Vorspeise oder zum Hauptgericht umdeklariert.

### Zutaten Dashi für etwa 1 Liter

3x10 cm getrocknete Kombu Algen

5 getrocknete Shitake Pilze

1 Liter Wasser

1. Alles zusammen aufkochen und etwa 15 Minuten leicht köcheln.
2. Kombu und Shitake entfernen. Fertig.





## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu](mailto:xenia@bluepingu).

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernber>



### Zutaten Miso Suppe ca. 4 Portionen

30g getrocknete Wakame

800ml Dashi

3 EL weisses Miso

100g fester Tofu

2 Frühlingszwiebeln

1. Die Wakame Algen in warmes Wasser einlegen, bis sie weich werden. Wasser abgessen. Die Algen ggf. in mundgerechte Stücke zerkleinern.
2. Die Dashi mit dem Miso vermischen und einmal aufkochen. Die Algen (und nach Wunsch weiteres Gemüse) zufügen und garen.
3. Den Tofu in mundgerechte Würfel schneiden und in die Suppe geben und erwärmen.
4. Vor dem Servieren die in feine Ringe geschnittenen Frühlingszwiebeln darüber streuen.



xenia's  
vegan  
punk food 