

# Misosuppe



Misosuppe © [wikimedia](#)

Asien hat mich schon immer interessiert. Ich habe eine starke Affinität zu der asiatischen Gesellschaft, ihrer Philosophie, ihrer Religion, ihrer Kultur und natürlich auch zu ihrer Küche. Aus diesem Grund finden Sie in diesem Kochbuch auch einige geschmackvolle asiatische Rezepte.

Aufgrund ihrer pragmatischen Art und ihren besonderen Fähigkeiten im Handelswesen ist es nicht verwunderlich, dass es in jeder größeren Millionenstadt auf dieser Welt eine „Chinatown“ gibt, in der die Chinesen bzw. viele Asiaten miteinander leben, sich um ihre Geschäfte kümmern und ihre kulinarischen Gerichte zubereiten. Die Chinesen sind dafür bekannt, dass sie wirklich alles auf seine Essbarkeit untersuchen. Aus diesem Grund finden Sie in der chinesischen Küche im Land selbst von Katzenbraten über Rinderhoden bis zu Schlangen und Affen wirklich alles. Wer sagt denn, dass – bitte fühlen Sie sich nicht abgestoßen – Katzen und Hunde nur als Haustiere gehalten werden können, so wie wir es in Europa

tun?

Die Japaner verstanden es schon immer, ihre Nahrung zum großen Teil auch aus dem Meer zu beziehen, wie Sie im Kapitel „Fisch“ auch im Rezept „Sushi“ erkennen können. Die Miso-Suppe jedoch besteht aus rein pflanzlichen Zutaten und ist in der originalen Herstellung etwas aufwändig. Natürlich können Sie es sich auch vereinfachen: Gehen Sie in einen Asia-Shop in Ihrer Nähe, kaufen Sie sich dort Miso-Suppen-Extrakt, dazu Tofu und Seetang, der für die Miso-Suppe geeignet ist, und schon haben Sie in 5 Min. eine köstliche, einfache Miso-Suppe. Allerdings ist dies natürlich so, wie wenn Sie eine deutsche Suppe aus der Packung nehmen, mit heißem Wasser aufgießen, etwas kochen lassen und dann essen. Besser schmeckt da doch die frische Zubereitung. Die Brühen lassen sich auch portionsweise einfrieren und für den späteren Gebrauch verwenden.

Suppen gibt es in Asien zu jeder Mahlzeit, ob morgens, mittags oder abends. Anders als in Europa üblich werden sie in Asien zu den Hauptgerichten verzehrt oder auch als Zwischengang. Die Miso-Suppe ist in Japan Bestandteil des Frühstücks. Und auch in Korea heißt es: „In Korea kennt man keine Menüreihenfolge.“ Probieren Sie das doch mal aus. Entweder zu Hause mit einem asiatischen Gericht als Hauptgang, einer Miso-Suppe und verschiedenen asiatischen Salaten (Sojabohnensalat, Lauchsalat oder Kimchi – letzteres ist scharf eingelegter Chinakohl), oder in einem japanischen, koreanischen oder chinesischen Restaurant Ihrer Wahl. Bestellen Sie einfach die Suppe und den Salat mit dem Hauptgang zusammen und essen Sie es gemeinsam. Sie werden sehen, das verändert ein wenig Ihre Essgewohnheiten und -ansichten.

Übrigens: In Japan, Korea und China wird die Suppenbrühe aus dem Schälchen getrunken, daher ist dort Schlürfen normal und gehört zum guten Ton! Also schlürfen Sie mit!

Für die Zubereitung einer Miso-Suppe brauchen Sie als Grundlage

die sogenannte Dashi-Brühe, die es in zwei Varianten gibt, Dashi I und Dashi II.

### **Zutaten für die Dashi-Brühe I:**

- 1 Stück Seetang, ca. 15 x 15 cm ([Kombu](#))
- 30 g getrocknete Bonitoflocken (3 EL) ([Fischflocken](#), [Hana-Katsuo](#))

**Zubereitungszeit:** 15 Min.

Zunächst bereiten Sie die Dashi-Brühe I zu und dann daraus die Dashi-Brühe II. Wischen Sie den Kombu sorgfältig mit einem Tuch ab, aber waschen Sie ihn auf keinen Fall. Bringen Sie den Kombu mit 800 ml Wasser in einem Topf zum Kochen. Wenn das Wasser siedet, entfernen Sie den Kombu. Dieses Wasser kurz aufkochen lassen. Schütten Sie die Bonitoflocken in den Topf und lassen Sie das Kombuwasser erneut aufkochen. Warten Sie schließlich 1 Minute, bis die Bonitoflocken auf den Boden gesunken sind und gießen Sie die Brühe anschließend durch ein Tuch. Dashi I wird als Grundlage für feine Brühen und Saucen verwendet. Heben Sie aber den Kombu und die Bonitoflocken für die Zubereitung des Dashi II auf!

### **Zutaten für die Dashi-Brühe II:**

- Kombu und Bonitoflocken von Dashi I
- 20 g getrocknete Bonitoflocken

**Zubereitungszeit:** 30 Min.

Für das Dashi II geben Sie den Kombu und die Bonitoflocken des Dashi I sowie zusätzlich 20 g Bonitoflocken in einen Topf mit 1200 ml Wasser und bringen dies zum Kochen. Entnehmen Sie den Kombu. Kochen Sie die Brühe solange, bis die Flüssigkeit auf zwei Drittel reduziert ist. Dann filtern sie die Brühe wieder durch ein Tuch. Nun haben Sie Dashi II. Misosuppe wird aus Dashi II hergestellt.

### **Zutaten für die Misosuppe:**

- 160 g japanischer Tofu
- 2 dünne Stangen Lauch
- 10 g frischer Ingwer
- 800 ml Dashi-Brühe II
- 80 g Miso (Sojabohnenpaste),
- möglichst weißes und rotes Miso zu gleichen Anteilen

**Zubereitungszeit:** 15 Min.

Für die Misosuppe tauchen Sie den Tofu kurz in kaltes Wasser und lassen ihn abtropfen. Dann schneiden Sie ihn in 2 cm große Würfel. Putzen Sie den Lauch und schneiden Sie ihn in feine Ringe. Schälen Sie den Ingwer, reiben ihn auf einer feinen Reibe und fangen Sie den Saft auf. Erwärmen Sie die Dashi-II-Brühe in einem Topf, aber kochen Sie sie nicht. Drücken Sie jetzt das Miso durch ein Sieb in die Suppe und verrühren Sie es mit dem Schneebesen. Die Suppe nur siedend lassen! Nun geben Sie den Tofu, zwei Drittel vom Lauch und den Ingwersaft dazu und lassen das Ganze etwa 1 Minute ziehen. Anschließend füllen Sie die Suppe in Schälchen und garnieren sie zum Servieren mit Lauchringen.