



R e z e p t

„Alles in Butter“ vom 27.02.2021

„Genmai Miso Suppe“

von HUADOU



ZUTATEN:

- 100 g King Oyster Pilze (Dyster Shiitake)
- 100 g Seidentofu, in Würfel geschnitten
- 50 g Weißkohl
- Grüner Teil von einer Lauchzwiebel, in feine Stückchen geschnitten
- 40 g Genmai Miso
- 400 ml Wasser
- Optional: 1 g Nori-Blätter

ZUBEREITUNG:

- ➔ Kochen Sie zuerst das Wasser. Wenn es kocht, geben Sie die Pilze hinzu und lassen Sie sie 3 Minuten lang kochen. Sollten Sie Algenblätter haben, dann können Sie diese jetzt auch hinzugeben. So kann sich das Aroma der Pilze (und ggf. das der Algen) vernünftig entfalten. Danach, geben Sie den Tofu hinzu und lassen Sie es eine Minute lang kochen, um den Tofu aufzuwärmen. Geben Sie als nächstes den Weißkohl dazu und lassen Sie diesen auch kurz kochen.
- ➔ Machen Sie die Hitze komplett aus, um die Frische der Miso Suppe zu erhalten und um zu verhindern, dass die Mikroorganismen im Miso zerstört werden. Sieben Sie langsam das Miso in die Suppe. Dies ist die traditionelle Art der Zubereitung. Somit werden die festen Bestandteile des Miso zurückgelassen (die Sojabohnen und der Reis) und die Brühe wird gleichmäßiger. Man muss das Miso jedoch nicht sieben und kann es auch einfach direkt hineingeben.
- ➔ Nachdem Sie als Letztes noch die Lauchzwiebeln hinzugegeben haben, kann die Suppe nun serviert werden.