

Miso-Suppe

Zutaten (für 3-4 Personen)

8 dl Wasser
3 g Kombu-Pulver (Algen)*
3 g Bonito-Pulver (Fisch)*
ca. 4 gestrichene EL Miso-Paste*

Nach Belieben Kartoffeln, Karotten, Frühlingszwiebeln oder anderes Saisongemüse. Gut passt auch in Würfel geschnittenes Tofu oder etwas Fisch.

*Erhältlich im gut sortierten Grossverteiler, im asiatischen Spezialgeschäft oder im Reformhaus.

Zubereitung

Das Wasser aufkochen und das Bonito- und Kombu-Pulver einrühren. Fertig ist das Dashi, die Basis jeder Miso-Suppe.

Danach die Kartoffeln und die Karotten (und evtl. anderes Saison-Gemüse) nach Belieben in Stücke schneiden und im Dashi knapp weich kochen. Die Frühlingszwiebeln in Streifen schneiden und kurz mitkochen. Zuletzt die Miso-Paste zugeben und im Dashi auflösen. Die Miso-Suppe nochmals und nur kurz erwärmen. Nicht mehr kochen lassen. Wird das Miso zu sehr erhitzt, bildet sich wegen des Eiweisses in der Miso-Paste ein weisser Schaum und die wertvollen Inhaltsstoffe des Miso nehmen Schaden.