

Miso-Suppe –Ein Basisrezept von Tohru Nakamura



Der Buchenpilz (Shimeji) ist in Japan sehr beliebt und hat ein nussiges Aroma. Seidentofu enthält einen hohen Feuchtigkeitsanteil und ist hierdurch relativ weich. Er kann sehr vielseitig verwendet werden, auch für Süßspeisen oder Eiweiß liefernde Mixgetränke.

Tohru Nakamura sagt zu diesem Rezept:

Ich mag Miso-Suppe besonders gerne, wenn sie etwas Yuzusaft enthält, da es die Suppe auffrischt. Sie können nach Belieben Gemüse und Tofu zugeben.

Zutaten für 4 Personen:



1,5 l Dashi (s. [Basisrezept](#))

Sojasauce zum Abschmecken

50 g helle Misopaste

Etwas Yuzusaft (optional)

1 Paket Buchenpilze

10 Stk Shiitake
1 Bund Frühlingslauch
400 g Paket Seidentofu
1 El getrocknete Wakamealgen

Ein Tipp von Tohru Nakamura:

Wenn Sie öfters eine frische Miso-Suppe essen wollen, bietet es sich an eine größere Menge an Dashi herzustellen (Schritt 1) und danach portionsweise einzufrieren.

Zubereitung (circa 20 Minuten)



Die Dashi erwärmen und mit Sojasauce, Misopaste und einem Spritzer Yuzusaft (optional) abschmecken.



Die Wakamealgen kurz (etwa 10 bis 15 Minuten) in Wasser einweichen und danach auspressen. Durch das Einweichen vergrößert sich das Volumen der Alge deutlich.



Den Tofu in Würfel schneiden, die Buchenpilze vereinzeln und putzen, danach die Shiitake in Streifen schneiden.

Den Frühlingslauch in feine schräge Ringe schneiden.



Die Einlage (Tofu, Pilze, Wakame und Frühlingslauch) zur Suppe zugeben und einmal aufkochen, danach in Schalen servieren.

Guten Appetit