

Dashi – Variation – Ein Basisrezept von Tohru Nakamura



Der Shiitake-Pilz stammt ursprünglich aus Japan und China, wird dort seit langem kultiviert und sowohl als Speise- als auch als Heilpilz eingesetzt. Er eignet sich auch gut zum Würzen. Aufgrund des natürlicherweise enthaltenen Glutamats schmeckt er herzhaft aromatisch. Als Zuchtpilz ist er das ganze Jahr verfügbar.

Das sagt Tohru Nakamura zu diesem Rezept:

Dashi ist ein traditionell japanischer Fischsud, der bis heute ein wichtiger Bestandteil vieler Gerichte ist. Normalerweise wird er aus Wasser, Bonitoflocken (kleinerer Thunfisch) und Kombualge hergestellt. Gerne wird ein Teil der Algen auch durch Shiitake-Pilze ersetzt. Ebenso erhalten Sie eine schmackhafte Brühe, wenn Sie wie in der hier beschriebenen Variante nur Shiitake verwenden.



Zutaten für 4 Personen:

- 60 g getrocknete Shiitake
- 100 g Bonitoflocken (Asialaden)
- 2 l Wasser

Tipp von Tohru Nakamura:

Dashi hält sich mehrere Tage im Kühlschrank und lässt sich auch sehr gut einfrieren. Das Rezept ergibt ca. 1,5 Liter.

Zubereitung (circa 75 Minuten)



Hierfür die getrockneten Shiitake in 2 l kaltes Wasser geben und langsam erwärmen (nicht aufkochen!). In dem heißen Wasser (nicht kochend, circa 70° C) für 30 Minuten ziehen lassen und danach einmal aufkochen. Bonitoflocken hinzufügen und für circa 15 Minuten ziehen lassen.



Die fertige Dashi nun durch ein feines Sieb oder Tuch passieren.



Guten Appetit.