

MISOSUPPE MIT ERBSEN UND SESAM

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

1 Dose Erbsen

200 Gramm Tofu

2 EL Sesam

½ TL japanische Gewürzmischung (Shichimi Togarashi, Sieben-Gewürz-Chilipfeffer)

600 ml Dashi

2 TL Wakame

3 TL Tamarisauce

2 EL Misopaste

Zubereitung:

1. Rösten Sie zunächst den Sesam ohne Fett und bearbeiten Sie ihn anschließend im Mörser. Die Wakame-Algen leicht mit den Fingern zerdrücken und 4 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Den Tofu in 1 cm große Würfel schneiden. Die Erbsen abschütten und die Einlegetlüssigkeit abspülen.

2. Geben Sie den Sesam, die Erbsen und das Shichimi Togarashi in Suppenschüsseln und lassen Sie sie im Ofen bei 60 Grad Umluft erwärmen.

3. Geben Sie in einen kleinen Topf die Dashi-Brühe, die Misopaste und den Tofu und erhitzen Sie alles auf mittlerer Stufe – nicht kochen lassen! Dabei gelegentlich umrühren, bis sich die Misopaste aufgelöst hat.

4. Die Suppenschüsseln aus dem Ofen nehmen und die Wakame-Algen und die Tamari-Sojasoße zufügen. Die Algen mit dem Topfinhalt übergießen und gut vermischen.

5. Zu der Suppe passen gut weichgekochte Eier. Lassen Sie es sich schmecken.

Nährwerte: 150,9 kcal, 10,9 g Kohlenhydrate, 5,6 g Fett, 11,3 g Eiweiß

RAMEN

Zubereitungszeit: 3 Stunden 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

Für die Basisbrühe:

800 Gramm Schweinebauch

6 Hühnerschenkel

1 Knoblauchknolle

100 Gramm Ingwer

1 Bund Suppengrün (Karotte, Lauch, Sellerie)

20 Gramm Kombu

3 l Wasser

Für die dunkle Brühe:

120 ml Sojasoße

25 Gramm Bonitoflocken

500 ml Wasser

Einlagen:

500 Gramm Ramen-Nudeln

4 Eier

3 Lauchzwiebeln

1 Ringelbete

Zubereitung:

1. Schneiden Sie den Schweinebauch waagrecht bis fast zum Ende durch, klappen Sie ihn auf, rollen Sie ihn ein und binden Sie die Rolle mit Küchengarnt fest. Waschen Sie die Hühnerschenkel sowie das Suppengrün und schneiden Sie anschließend das Gemüse klein. Schneiden Sie die Knoblauchzehen in dünne Blätter, schälen Sie den Ingwer und schneiden Sie ihn anschließend in Scheiben.

2. Alle Zutaten in einen Topf geben, mit 3 l kaltem Wasser aufkochen und ca. 2 Stunden leicht siedend garen. Gelegentlich abschäumen. Für die letzten 20 Minuten leicht abgewischten Kombu dazugeben.

3. Fleisch herausnehmen, Brühe durch ein feines Sieb gießen und auf keinen Fall salzen.

4. In einem separaten Topf lassen Sie 500 ml Wasser und 120 ml Sojasoße aufkochen. Bonitoflocken dazugeben und 20 Minuten leicht siedend kochen. Vom Herd nehmen.

5. Geben Sie nun den gegarten Schweinebauch von der Basisbrühe für eine Stunde in die dunkle Brühe und lassen Sie ihn darin ziehen. Fleisch herausnehmen und die Würzbrühe durch ein feines Sieb gießen.

6. Kochen Sie in einem dritten Topf die Nudeln nach Packungsanweisung. Die Eier kochen Sie in einem vierten Kochtopf circa 6 Minuten wachsweich.

7. Putzen Sie die Lauchzwiebeln, waschen Sie sie und schneiden Sie sie dann in feine Ringe. Die Ringelbete schälen Sie und schneiden sie dann anschließend mit dem Hobel oder einem Messer in dünne Scheiben. Die Eier kalt abschrecken, schälen und halbieren. Fleisch in dünne Scheiben schneiden.

8. Zuletzt mischen Sie die Basis- und die Würzbrühe. Zum Servieren verteilen Sie alle Einlagen auf Schalen und übergießen sie mit der Brühe. Nach Wunsch können Sie die Schalen mit Kresse und Sesam bestreuen. Lassen Sie es sich schmecken.

Nährwerte: 1236,1 kcal, 74,5 g Kohlenhydrate, 70,1 g Fett, 72,8 g Eiweiß

SHABU SHABU

Zubereitungszeit: 1 Stunde

Zutaten für 4 Portionen:

1 Kilo Rindfleischfilet
1 Stück Kombu (ca. 10 Gramm)
2 große Karotten
2 Stangen Lauch
2 Stangen Stangensellerie
1 Zucchini
65 Gramm Shiitake-Pilze
100 Gram Shimeji-Pilze
200 Gramm Enoki-Pilze
4 Champignons
300 Gramm Bambussprossen
1 rote Paprika
1 gelbe Paprika
400 Gramm Garnelen (optional)
400 Gramm Tofu (halbfest; optional)

Für die Fleischsauce:

2 EL Sojasauce
1 TL Senf
¼ TL Wasabipaste
1 Prise Pfeffer (frisch gemahlen)

Für die Fischsauce:

Saft ½ Limette
1 EL Sojasauce
1 Prise Knoblauchpulver
1 Prise Cayennepeffer

Für die Gemüsesauce:

2 EL Sojasauce
1 EL Sesamöl
1 EL Tabasco
1 EL Zitronensaft
1 Prise Pfeffer (frisch gemahlen)
1 Ei (pro Person)

Hühnerbrühe

Zubereitung:

1. Schneiden Sie das Rindfleisch in sehr dünne Scheiben. Waschen Sie die Garnelen und tupfen Sie sie trocken. Schneiden Sie die Zucchini in lange, dünne Streifen und die Karotten, den Lauch und den Sellerie in dickere Scheiben. Putzen Sie die Shiitake und entfernen Sie den harten Stiel. Entfernen Sie den Ansatz der Enoki- und der Shimeji-Pilze. Trennen Sie die Shimeji-Pilze etwas voneinander. Vierteln Sie die Champignons. Waschen Sie die Sojasprossen und entfernen Sie das braune Wurzelende.

2. Richten Sie das geputzte Gemüse auf einer großen Platte oder einem Korb an. Verteilen Sie die Rinderfilets und die Garnelen auf einen Teller.

3. Geben Sie alle Zutaten für die Saucen in die jeweils dafür vorgesehenen Schüssel und verrühren Sie sie. Die Saucen sind immer für 2 Personen berechnet. Für die Gemüesoße verquirlen Sie pro Person ein Ei in kleinen Schälchen.

4. Lassen Sie in einem Wok 30 Minuten ein Stück Kombu einweichen. Nehmen Sie dann das Kombu heraus und geben Sie der klaren Kombu-Brühe eine sehr milde Hühner- oder Fleischbrühe und 2 EL Sojasauce bei.

5. Bringen Sie den Wok auf einem kleinen Gasherd auf den Tisch und erhitzen Sie die Brühe im Wok. In die Brühe wird nun etwas von dem Gemüse, dem Tofu und den Pilzen gegeben.

6. Jeder Gast bekommt einen Teller und ein paar Stäbchen und kann sich von dem Teller mit Fleisch und Garnelen bedienen. Ähnlich wie beim Fondue kann sich jetzt jeder mit den Stäbchen Fleisch oder Fisch in der Brühe garen, dann dippt dieser die jeweilige Sauce oder das Ei.

7. Wenn die erste Portion Gemüse gegessen ist, füllen Sie den Wok wieder mit etwas Wasser und Gemüse auf. Ganz zum Schluss wird die Brühe in kleine Tassen gegossen und getrunken.

8. Zum Essen reicht man einen leichten Wein, Bier oder Tee. Lassen Sie es sich schmecken.

Nährwerte: 662,8 kcal, 22,9 g Kohlenhydrate, 19,7 g Fett, 91,5 g Eiweiß