

DASHIBRÜHE *mit Miso*

15 Min. – ca. 2 l

20 g getrockneter Kombu (Seetang, ca. 6 x 4 cm) // 20 g getrocknete Bonitoflocken // 3–4 EL Miso

- 1 Algen mit der Schere behutsam in breite Streifen schneiden, mit 1,5 l Wasser offen aufkochen. Dann Algen herausfischen.
- 2 500 ml Wasser zufügen, Fischflocken einrühren und erneut aufkochen. Vom Herd nehmen und warten, bis die Flocken sich setzen.
- 3 Die Brühe durch ein Sieb gießen. Eine Kelle Brühe abschöpfen, Miso darin anrühren und zur Dashibrühe geben. Nochmals erhitzen.

Neben den würzigen Aromen enthält die Brühe vor allem Jod, Fluor, Eisen und Zink aus Fisch und Algen. Miso ist reich an B-Vitaminen.

- Wichtig ist, dass man **die Algen** mit einem feuchten Tuch abtupft, dabei jedoch nicht die weiße Puderschicht entfernt. Gerade sie verleiht den besonderen Geschmack.
- **Für Vegetarier** sind getrocknete Shiitakepilze eine tolle Alternative für die Fischflocken. Einfach kurz einweichen und mit den Algen zusammen offen aufkochen.

ASIATISCHE GEWÜRZBRÜHE

15 Min. + 30 Min. Garen +
10 Min. Ziehen – ca. 2 l

1 großes Stück Ingwer (ca. 50 g) //
5 Knoblauchzehen // 1 rote Chilischote //
1 Stängel Zitronengras // 5–10 Limettenblätter // 1 TL Szechuanpfeffer //
½ TL Fenchelsamen // ½ TL Koriandersamen // 5–6 Nelken // 1 Zimtstange //
1 TL Salz // Sojasauce

- 1 Ingwer in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und grob hacken. Chili längs halbieren, vom Stielansatz befreien. Zitronengras putzen und in kleine Stücke teilen.
- 2 Ca. 2,5 l Wasser mit allen vorbereiteten Zutaten, Gewürzen und Salz 30 Min. kochen lassen. Vom Herd nehmen und ziehen lassen. Abseihen und mit Sojasauce abschmecken.

Ingwer, Chili und Knoblauch sorgen mit ihren Scharfstoffen für gute Durchblutung und wärmen von innen. Fenchel, Koriander und Nelken regen die Verdauung an und helfen bei Übelkeit und Appetitlosigkeit.

