

2. Die Herstellung

In Japan hat jede Familie und jeder handwerkliche Betrieb sein persönliches Miso Rezept. Zunächst werden Sojabohnen mit Meersalz, Wasser und einer Reis- oder Getreideart mit *Aspergillus oryzae* geimpft.

Das ist eine zu den Schimmelpilzen gehörige Fermentationskultur. Nach einigen Tagen ist die Fermentation abgeschlossen. Das Ergebnis nennt man Koji. Aus Koji wird übrigens nicht nur Miso, sondern auch Natto, Mirin, Sake und Amazake gefertigt. Allesamt fermentierte Speisen aus der japanischen Küche, die mit diesem Schimmelpilz gefertigt werden.

Sobald die erste Fermentation nach einigen Tagen abgeschlossen ist, werden Sojabohnen gedämpft und wieder mit Wasser und Meersalz und dem Koji vermengt. Diese Masse lagert dann bei der traditionellen Herstellung lange in Zedernholzgefäßen, wo dann die Fermentation und viele kleine Mikroorganismen den Rest der Arbeit verrichten. Und Dafür braucht es Zeit. Teilweise lagert Miso für mehrere Jahre in solchen Gefäßen.

Bestandteile des Sojas und des Getreides werden zersetzt und so viel besser verdaulich und bioverfügbar für den Körper.

Das fertige Miso ist übrigens sehr lange haltbar, bedingt durch die Fermentation und den großen Salzgehalt.



FÜR DEIN GUTES BAUCHGEFÜHL

Rezepte, Anregungen und alles
über Fermentation findest du auf

www.fairment.de



MISO

EINFACHE REZEPTE MIT DER
GEHEIMZUTAT DER JAPANISCHEN KÜCHE



1. MISO – Was ist das

Miso ist eine fermentierte Paste, üblicherweise bestehend aus Sojabohnen und Reis, die mit Hilfe des Koji-Schimmelpilzes fermentiert wird. Und das für eine lange Zeit. Traditionell gefertigtes Miso lagert teilweise bis zu mehreren Jahren in Zedernholzgefäßen. Es ist Bestandteil vieler asiatischer Speisen und das aus gutem Grund. Es verleiht nämlich jedem Gericht ein besonderes Aroma, eine einzigartige Würze und eine geschmackliche Tiefe. Und nicht nur das!

Miso ist nämlich wie alle anderen fermentierten Lebensmittel besonders gut bekömmlich und fördert unsere Gesundheit. Es liefert reichlich Proteine und durch die Fermentation entstehen Milchsäurebakterien und Enzyme, die die Verdauung unterstützen und anregen. Unter anderem sind enthalten: Vitamin B2 und E, Isoflavone, Lecithin, Cholin und verschiedene Enzyme und essentielle Aminosäuren.

Es gibt verschiedene Arten von Miso, abhängig von den verwendeten Zutaten unterscheidet man zwischen:

Hatcho-Miso: besteht nur aus Sojabohnen

Genmai-Miso: besteht aus Naturreis und Soja

Mugi-Miso: aus Gerste und Soja

Soba Miso: aus Buchweizen, Gerste und Soja

Natto-Miso: aus Gerstenmalz, Ingwer und Soja

Und viele weitere!

In Abhängigkeit von der Fermentationsdauer und der Farbe unterteilt man weiterhin in:

Aka-Miso: rote Farbe

Shiro-Miso: weiße Farbe

Shinshu-Miso: gelbe Farbe

Kuro-Miso: schwarze Farbe



3. Rezepte

#1 Schnelle Miso Suppe

Zutaten für die Brühe:

- 5 EL Miso Paste
- Eine Zwiebel
- 1 Liter Wasser

Zutaten für die Einlage:

- 100g Tofu
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 EL Wakame Algen (frisch oder getrocknet)
- 3 kleine Shiitake Pilze (frisch oder getrocknet)
- 250 g Udon Nudeln
- 1 kleine Chili
- Koriander
- Thai-Basilikum

Zubereitung:

1. Tofu würfeln, Pilze in Streifen schneiden, Frühlingszwiebeln und Chili waschen und fein hacken. Zwiebel schälen und fein schneiden. 2. Zwiebeln in einem Topf mit etwas Öl glasig anbraten, dann die Shiitake Pilze hinzugeben und kurz braten. Nebenbei 1 Liter Wasser zum Kochen bringen. 3. Miso hinzugeben, kurz scharf anbraten. 4. Das Wasser hinzugeben und solange rühren bis das Miso sich aufgelöst hat. 5. Frühlingszwiebeln, Chili, Tofu-Würfel und die Algen hinzugeben. Suppe aufkochen lassen. 6. Udonnudeln hinzugeben und kurz mitkochen lassen. 7. Mit gehackten Kräutern garnieren



#2 Miso- Salatdressing

Zutaten:

- 1 EL Honig
- 2 EL Sesamöl
- 1 EL Sesamkörner
- 2 EL Miso
- 2 EL Apfelessig

Zubereitung:

1. Alles Zutaten in eine Schüssel geben und verrühren. 2. Passt hervorragend zu allen Salaten und verleiht ihnen einen asiatischen Touch



#3 Miso - Nudeln

Zutaten:

- 250 g Pak Choi
- 100 g Shiitake Pilze
- 1 rote Paprika
- 100 g Tofu
- 200 g Soba Nudeln
- 3 EL Miso
- Soja- oder Fischsauce
- Thai- Basilikum

Zubereitung:

1. Pak Choi putzen, Strunk entfernen und in Streifen schneiden. 2. Paprika und Pilze in kleine Streifen und Tofu in Würfel schneiden. 3. Die Soba Nudeln kochen 4. Alles zusammen in eine große Pfanne oder Wok geben und zusammen mit 3 EL Miso vermischen. 5. Für 3 Minuten scharf anbraten und dabei die Nudeln immer wenden. 6. Mit ein wenig Kräutern garnieren und bei Bedarf noch mit Soja- und Fischsauce verfeinern.



#4 Gegrillte Miso-Auberginen

Zutaten:

- 3 Auberginen
- Chili Flocken
- 2 TL Miso
- Sesam
- Koriander
- 1 TL Zucker
- Lauchzwiebel
- 1 TL Mirin oder Sake (süßer Reiswein)

Zubereitung:

1. Miso, Zucker, Chiliflocken und Mirin in eine Schüssel geben und verrühren 2. Auberginen halbieren und das Fruchtfleisch in regelmäßigen Abständen einritzen 3. Auberginen etwa 5 min braten. Wenden, mit der Sauce bestreichen und nochmal 3 min braten. 4. Mit Sesam, Lauchzwiebel und Koriander garnieren und servieren.



#5 gebratenes Lachsfilet mit Miso-Butter

Zutaten für die Einlage:

- 4 Lachsfilets (BIO)
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Butter
- Salz und Pfeffer
- 100 ml Weißwein
- 4 Knoblauchzehen
- 2 TL Miso

Zubereitung:

1. Zuerst die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. 2. Die Butter bei mittlerer Hitze schmelzen. Den Knoblauch und das Miso hinzugeben und kurz scharf anbraten. 3. Den Weißwein hinzugeben zum Kochen bringen. 2-3 Minuten köcheln lassen. 4. Die Lachsfilets braten. 5. Zusammen mit der Miso-Butter servieren



#6 In Honig-Miso-Butter gebratene Maiskolben

Zutaten:

- 1 TL Honig
- 2 TL Sojasauce
- Salz
- 4 Maiskolben
- 4 TL Butter
- 1 TL Miso

Zubereitung:

1. Den Maiskolben wie eine Banane schälen und die Enden verknoten. So entsteht ein Griff. 2. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mixen. 3. Die Maiskolben für etwa 15 min grillen und währenddessen mit der Honig-Miso-Butter von allen Seiten bestreichen. Sie sind fertig sobald der Mais braun-gold ist.



#7 Hähnchenbrust in Miso-Marinade

Zutaten für die Einlage:

- 500 g Hühnerbrustfilet (BIO)
- 2 Knoblauchzehen
- 2 TL Miso
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Soja oder Tamari Soße
- 1 TL Sesamöl
- Daumengroßes Stück Ingwer
- Chilipulver (optional)

Zubereitung:

1. Knoblauchzehen und Ingwer schälen und fein hacken. 2. Zusammen mit allen anderen Zutaten in eine Schüssel geben und gut verrühren. 3. Hähnchenbrüste zusammen mit der Marinade in eine Zipper-Tüte oder Ähnliches geben. 4. 3 Stunden im Kühlschrank marinieren lassen 5. Hähnchenfilets entnehmen und von beiden Seiten für 4-5 Min scharf anbraten



#8 Miso-Dip

Zutaten:

- 3 EL Miso
- 70g Joghurt
- 1/3 Zehe Knoblauch
- 2 EL Honig
- 1 EL Sesam-Öl

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in ein passendes Gefäß geben und gut verrühren 2. Gegebenenfalls etwas weiter abschmecken 3. Passt perfekt als Dip zu Gemüse-Sticks

