Shiitake Dashi

Ob für Miso-Suppe oder Ramen: Dashi verleiht der japanischen Küche seine Tiefe. Der Grund: Umami. Der fünften Geschmack neben süß, sauer, salzig, bitter ist eine Art natürlicher Geschmacksverstärker. Was viele nicht wissen: Dashi kann nicht nur aus Bonitoflocken, sondern zum Beispiel auch aus Shiitake-Pilzen hergestellt werden. So entsteht aus nur zwei Zutaten ein veganes Dashi, der die perfekte Basis für zahlreiche japanische Rezepte ist.

Shiitake-Dashi | Foto: Linda Katharina Klein
Zutaten (200 Milliliter Dashi): 3 getrocknete Shiitake-Pilze | 250 Milliliter Wasser

Shiitake-Dashi | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (60 Minuten): 1. Getrocknete Shiitake-Pilze in Wasser einlegen. 2. Shiitake-Pilze circa eine Stunde ziehen lassen (desto länger sie im Wasser bleiben desto intensiver der Geschmack). 3. Shiitake-Pilze aus dem Dashi nehmen und das übrige Wasser herausdrücken (du kannst die Shiitake-Pilze jetzt zum Beispiel für eine Misosuppe oder als Gyoza-Füllung benutzen). 4. Das Wasser durch ein feinmaschiges Sieb oder ein Abseihtuch filtern, um kleine Pilzpartikel herauszufiltern. 5. Dashi bei zeitiger Verwendung kühl stellen, zum haltbar machen, in heiß ausgespülte Gläser mit Schraubverschluss füllen, Gläser verschließen und im Topf 90 Minuten bei 100° einkochen (beachte dazu auch die genauen Einkoch-Vorgaben).

Shiitake-Dashi eignet sich hervorragend für Vegane Miso-Suppe! Du suchst ein klassisches Dashi-Rezept? Dann probier‘ doch mein Rezept für Katsuobushi! Jetzt noch mehr japanische Rezepte entdecken!

Nährwerte/Portion: 8 Kalorien | 0 Gramm Fett |0 Gramm Kohlenhydrate | 0 Gramm Eiweiß