

Katsuobushi

Du magst die Basis für deine Miso-Suppe und andere japanische Rezepte selber machen? Dann kreiere dein eigenes Katsuobushi (Bonitoflocken-Dashi) und verleih deinen Gerichten das für die japanische Küche so wichtige Umami. Für das traditionelle Rezept braucht es dabei nicht mehr als Bonitoflocken und Wasser. Einfacher geht es nicht! Probier es aus und lass dich vom intensiven Geschmack überzeugen.



Katsuobushi | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (1 Portion | 200 Milliliter Katsuobushi): 5 Gramm
Bonitoflocken| 200 Milliliter Wasser



Katsuobushi | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (15 Minuten): 1. Bonitoflocken in Wasser einlegen. 2. 15 Minuten ziehen lassen. 3. Das Wasser durch ein feinmaschiges Sieb oder ein Absehtuch filtern, um kleine Partikel herauszufiltern. 4. Dashi bei zeitiger Verwendung kühl stellen, zum haltbar machen, Dashi in heiß ausgespülte Gläser mit Schraubverschluss füllen, Gläser verschließen und 120 Minuten bei 90° einkochen (bitte beachte dazu auch meine [Einkoch-Hinweise](#)).

Das Dashi eignet sich übrigens perfekt für [Miso-Suppe](#)! Du suchst noch mehr Dashi-Rezepte? Dann probier' doch mein Rezept für [Shiitake Dashi](#)! Jetzt noch mehr [japanische Rezepte](#) entdecken!

Nährwerte/Portion: 16 Kalorien | 0,2 Gramm Fett | 0 Gramm Kohlenhydrate | 3,6 Gramm Eiweiß