

---

## Dashi mit Gemüse



### ZUBEREITUNG

#### Für das Dashi

Schneiden Sie den Kombu klein und geben Sie den geschnittenen Kombu in das kalte Wasser. Lassen Sie den Seetang 10 min einweichen.

Erhitzen Sie die Herdplatte auf die höchste Stufe, bis das Wasser fast aufkocht. Stellen Sie sofort die Hitze ab und nehmen Sie den Kombu heraus.

Geben Sie den Katsuobushi in den Topf und kochen Sie das Wasser erneut auf.

Sobald alles gut aufgekocht ist, stellen Sie erneut die Hitze aus.

Lassen Sie den Topf noch 5 Min auf dem Herd stehen, so dass die Bonitoflocken absinken können.

Im Anschluss durch ein mit Küchenpapier ausgelegtes Sieb giessen.

Die Brühe hält sich bis zu 4-6 Tagen im Kühlschrank. Sie können sie jedoch auch portionsweise einfrieren.

### ZUTATEN

#### Für das Dashi

für 1 Liter

**1 L** Wasser

---

**1 Streifen** Kombu (Seetang, mindestens 5x10 cm, ca. 15g)

---

**10 g** Katsuobushi (Bonitoflocken)

---

---

#### Arbeitszeit:

30 Minuten

#### Rezept von:

Kochbuch Doctor's Kitchen Talk

---

### Für das Dashi mit Gemüse

Schälen oder waschen Sie das Gemüse und schneiden Sie es in sehr feine Streifen.

Geben Sie die Dashi in einen Wok und lassen Sie sie aufkochen, würzen Sie die Brühe mit Salicornsalz und 1 EL Wein.

Geben Sie das Gemüse zur Brühe und lassen Sie alles bei mittlerer Hitze für ca. 5 min ziehen.

Waschen und schneiden Sie die Kräuter und servieren Sie die Gemüsedashi mit frischen Kräutern!

### Für das Dashi

für 2 Personen

**100 g** Weisskohl

---

**1** Zwiebel

---

**1** Karotte

---

**1** Paprika

---

**3** Knoblauchzehen

---

Salicornsalz nach  
Belieben

---

**1 EL** Weisswein

---

**1 Bund** frische Kräuter

---

---

---

#### Arbeitszeit:

30 Minuten

#### Rezept von:

Kochbuch Doctor's Kitchen Talk

---

---