

# Die Suppe der 1001 Möglichkeiten

So eine **Miso-Brühe** wärmt die Seele, ist ganz einfach und in ein paar Minuten gemacht

Ich glaube, es ist die schnellste, gesündeste und einfachste Suppe der Welt. Und wenn es jetzt kühler wird, habe ich sie besonders gern. Das Schöne daran ist, dass sie mit fast allen Zutaten gelingt. Jetzt im Herbst verwende ich mit Vorliebe Pilze. Für welchen der Hutträger Sie sich entscheiden, steht Ihnen dabei vollkommen frei. Von Pfifferlingen über Shiitake- oder Shimeji-Pilze – sie alle sind eine perfekte Wahl. Kurzum: Wer Miso-Paste – man kann sie mittlerweile überall kaufen – zu Hause hat, verfügt über unzählige Möglichkeiten, sie im Topf dampfen zu lassen. Je nachdem, was der Kühlschrank gerade so hergibt. Selbst mit Leberknödeln oder als Frittatensuppe macht sie eine gute Figur. Als Österreicher musste ich diese Version natürlich auch ausprobieren ...



Eine Miso-Suppe schmeckt vegan und vegetarisch, zum Beispiel mit mediterranem Gemüse. Sie mundet mit Garnelen, Fisch oder Hühnchen. Sie ist mit italienischen Nudeln wie Ravioli oder Tortellini ebenso der Hit wie mit asiatischen Glasnudeln. Und mit Kräutern, Algen oder Ingwer bildet sie ein köstliches Team.

Die Miso-Paste besteht in erster Linie aus fermentierten Sojabohnen. Mal kommt sie nur mit Sojabohnen und Salz daher. Mal mit Sojabohnen, Salz und Reis, das ist die bei Weitem üblichste Variante. Oder sie enthält neben den eiweißreichen Sojabohnen Salz und Getreide.

Je nach Länge der Fermentation kann man sie in Spanien als helle Miso blanco kaufen, sie hat dann eine einjährige Fermentation hinter sich. Die

rote Miso-Paste hingegen bringt es auf eine zirka drei- bis vierjährige Fermentationphase. Sie ist entsprechend kräftiger und komplexer im Geschmack. Vom Speisezeitel der Japaner ist Miso –

## UND SO WIRD'S GEMACHT

**Zutaten (für 4 Personen):**  
600 ml Gemüse-, Hühnerbrühe oder Fischfond  
200 g Pilze (z.B. Shiitake-, Shimeji-Pilze oder Pfifferlinge)  
3 EL Miso-Paste  
100 g Tofu  
1 Frühlingszwiebel  
Schnittlauch und Kapuzinerkresse für die Deko  
Schale von Zitrusfrüchten nach Geschmack

### Zubereitung:

Brühe oder Wasser im Topf erwärmen. Pilze waschen, putzen, mundgerecht schneiden, in die Flüssigkeit geben, aufkochen. Wenn Pilze gar sind, 1 Schöpfkelle von der Flüssigkeit in eine separate Schale geben, Miso-Paste hinzufügen, mit einem kleinen Schneebesen gut verrühren, damit keine Klümpchen zurückbleiben. Miso-Mix in den Topf geben. Achtung: Ab jetzt darf die Suppe nicht mehr kochen! Sonst gehen die gesundheitsfördernden Substanzen verloren. Tofu in kleine Stücke schneiden, dazugeben. Er ist sofort heiß.

Von der Frühlingszwiebel nur den grünen Teil in Streifen oder Ringe schneiden, mit dem Schnittlauch und der Kapuzinerkresse als Deko auf die Suppe geben. Das sorgt für Biss.

Wer mag, kann zu guter Letzt noch etwas von der Schale einer Zitrusfrucht – Zitrone, Orange, Limette – darüber reiben. Und wer es gern scharf hat, gibt noch etwas Chili oder ein paar Tropfen scharfes Öl dazu.

Was auch gut hineinpasst, ist ein Ei. Einfach aufschlagen, verrühren, hinzufügen ... dann ganz schnell servieren, sonst setzt sich das Miso unten ab. Und richtig heiß schmeckt die Suppe schließlich am allerbesten.

wie Reis – gar nicht wegzudenken. Die Asiaten essen sie fast täglich, sogar zum Frühstück. Und soll ich Ihnen etwas verraten: Im Winter mache ich das auch. Bevor ich in den Arbeitstag starte, genieße ich eine Miso-Suppe in einer schönen japanischen Schale. Ich umfasse diese genussvoll mit beiden Händen und bin im siebten Himmel, wenn mich anschließend diese wohlige Wärme durchströmt. Und dann dieses behagliche Bauchgefühl! Mittlerweile habe ich meine Mitarbeiter im Restaurant auch schon damit angesteckt. Das ist gut so, denn Miso hat einen so vollen Geschmack und gilt dazu als wahrer Gesundheitsbrunnen. Miso ist eine Wohltat für Magen und Darm, regt die Verdauung an, enthält eine Reihe von Vitaminen und Mineralstoffen, soll gar die Krebsgefahr reduzieren. „Wenn du Miso zu dir nimmst, brauchst du keinen Arzt“, sagen denn auch die Japaner. Schön satt macht die Brühe dazu. Die Miso-Suppe ist übrigens auch ideal für eine Diät!

Wer mag, kann sie natürlich selber machen. Das allerdings dauert dann ja mindestens ein Jahr. Da braucht man wirklich Geduld. Solange wollen wir jetzt aber nicht warten und verwenden für das Rezept gekaufte Miso-Paste, möglichst in Bio-Qualität. Wenn Sie dann merken, dass Sie beginnen, sich in das Süppchen zu verlieben – so ist es mir bei meiner ersten Begegnung mit ihr ergangen – fertigen Sie die Paste selber an. Übrigens ersetzt sie souverän jeden Brühwürfel, jedes Maggi-Gewürz.

Bei dem Rezept heute können Sie Gemüse-, Hühnerbrühe oder Fischfond verwenden. Wenn Sie nichts davon im Haus haben, nehmen Sie Wasser. Das klappt auch, Sie benötigen nur etwas mehr Miso. Wenn man etwas mehr Farbe in der Suppe haben möchte, gibt man noch einen Esslöffel Sojasauce hinzu.

Simon Petutschnig kocht im Fera Restaurant & Bar in Palma (C/. Concepció 4)



Gesundheit aus der Suppenschaale: Miso steckt voller wertvoller Inhaltsstoffe und ist in Sachen Zutaten geradezu ein Vielseitigkeits-Genie. Foto: Fera