



Kabocha no Nimono (gekochten Kürbis)

für 2 Portionen | 20 Minuten | 201 kcal

Für dieses klassische japanische Rezept Kabocha no Nimono wird frischer Hokkaido Kürbis in einer herzhaften Dashi Brühe zusammen mit Sojasauce, Sake und Mirin gekocht. Es ist eine großartige gesunde Beilage, die herbstliche Aromen mitbringt und voller wichtiger Nährstoffe steckt!

Zubereitung:

1. Zutaten für den gekochten Hokkaido Kürbis bereitlegen und die Dashi Brühe zubereiten. Falls gewünscht, das Nira (Knoblauch-Schnittlauch) oder den normalen Schnittlauch unter fließendem Wasser waschen, abtropfen lassen und in feine Ringe schneiden (am besten mit einem großen Messer in Mitte teilen, zusammenlegen und in feine Ringe schneiden).
2. Als erstes den Kürbis unter fließendem Wasser waschen und mit einem großen scharfen Messer den Stiel entfernen. Danach den Kürbis halbieren.
3. Mit einem Esslöffel die Kürbiskerne inklusive des faserigen Fleisches entfernen.
4. Die Kürbishälften jeweils in Spalten schneiden und dann jede Spalte in circa vier Teile (mundgerecht) zerteilen.
5. In einen mittelgroßen Topf den klein geschnittenen Kürbis geben. Außerdem die Gewürze, also Sake, Mirin, Sojasauce und Zucker hinzugeben. Wenn du eine selbstgemachte Dashi Brühe zubereitet hast, dann nun ebenfalls zufügen – ansonsten 300 ml frisches Wasser und 1 Beutel Dashi Pulver mit zum Topf gießen und alles gut umrühren.
6. Alle Zutaten auf höchster Stufe aufkochen lassen. Dann noch einmal leicht umrühren (der Kürbis ist nun schon etwas empfindlich und sollte ab sofort schonend behandelt werden, damit sich das Fleisch nicht löst) und mit Deckel bei niedriger Stufe 10 Minuten köcheln lassen.
7. Den gekochten Kürbis mit einer Schaumkelle vorsichtig aus dem Sud heben, auf einem Teller anrichten und mit den Schnittlauchringen heiß servieren. Fertig – Itadakimasu!

Zutaten:

- ☐ 500 g Hokkaido Kürbis
- ☐ 300 ml Dashi Brühe
- ☐ 1 EL Sake
- ☐ 1 EL Mirin
- ☐ 1 EL Sojasauce
- ☐ 1 EL Zucker
- ☐ (optional) 1 Bund Nira (Knoblauch-Schnittlauch oder normales Schnittlauch)



1mal1japan
1mal1japan.de