Kenchinjiru

für 4 Portionen | 30 Minuten | 312 kcal

Kenchinjiru ist eine vegane, richtig sättigende und nahrhafte Beilagensuppe aus Tofu und verschiedenen Gemüsesorten, die in einer mit Sojasauce gewürzten Dashi Brühe serviert wird. Dieses traditionelle Gericht hat seine Wurzeln im Buddhismus und ist auch für Veganer geeignet! Heute zeige ich dir, wie du diese leichte Gemüsesuppe mit leckeren Zutaten zuhause zubereitest!

Zubereitung:

1. Zutaten für Kenchinjiru bereitlegen. Die Dashi Brühe aus Kombu und Shiitake sollte jetzt fertig vorbereitet sein.
2. Den Seidentofu zuallererst vorsichtig in Küchenpapier wickeln und für 15 Minuten zur Seite stellen.
3. In der Zwischenzeit etwa 500 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Das Konnyaku mit einer kleinen Schüssel oder einem Trinkglas grob in mundgerechte Stücke zerteilen. Dann diese Stücke im kochenden Wasser für 1 Minuten kochen (so wird der strenge Geruch abgemildert und gelangt nicht in die spätere Suppe). Danach durch ein Sieb abgießen und darin abtropfen lassen – das Wasser bitte wegschütten.
4. Dann kümmern wir uns um das Gemüse. Dazu die Möhren waschen und schräg in etwa 1 cm breite Scheiben schneiden. Den Daikon Rettich schälen und in 1 cm breite Halbmonde schneiden.
5. Danach sind die 3 Sorten Pilze dran: Jeweils die Stiele und Wurzeln entfernen und den Schmutz etwas abputzen. Die Shimeji und Enoki etwas vereinzeln, die Shiitake mit einem Messer vierteln.
6. Nun den Seidentofu auswickeln und mit einem großen, scharfen Messer in 2 cm breite Würfel schneiden.
7. Frühlingszwiebeln unter fließendem Wasser waschen, abtropfen lassen und in breite Ringe schneiden (am besten mit einem großen Messer in der Mitte teilen, zusammenlegen und vom Lauch abwärts in feine Ringe schneiden, die Wurzelende entfernen). Jetzt die Aburaage in schmale Streifen schneiden.
8. Nun in einem größeren Topf das Sesamöl erhitzen. Darin dann zuerst das vorbereitete Gemüse zusammen mit den Pilzen für 2 Minuten anbraten.
9. Dann das Konnyaku hinzufügen und mit Dashi Brühe übergießen.

Zutaten:

- ☐ 1 l Dashi Brühe
- ☐ 1 Seidentofu
- ☐ 1 Konnyaku (Konjak)
- ☐ 2 Möhren
- ☐ 1/2 Daikon Rettich
- ☐ 100 g Shimeji Pilze
- ☐ 100 g Enoki Pilze
- ☐ 3 Shiitake Pilze
- ☐ 2 Frühlingszwiebeln
- ☐ 2 Scheiben Aburaage (frittierter Tofu)

- ☐ 1 EL Sesamöl
- ☐ 4 EL Sojasauce
- ☐ 2 EL Mirin
- ☐ 2 EL Sake

10. Zum Schluss Seidentofu und Aburaage hinzufügen. Den Deckel auf den Topf setzen und alles solange köcheln, bis das Gemüse weich wird. Das wird etwa 10 Minuten dauern. Tipp: Zwischendurch am besten den aufsteigenden Schaum mit einem feinmaschigen Sieb abschöpfen, damit die Suppe schlussendlich schön klar bleibt.
11. Kurz vor Ende der Kochzeit die Frühlingszwiebeln hinzufügen und die Suppe mit Sojasauce, Sake und Mirin abschmecken.
12. Nun die Suppe fertig. Portionsweise in Schüsseln füllen und servieren. Fertig – Itadakimasu!