



Takenoko no Tosani – geschmorte Bambussprosse

für 2 Portionen | 20 Minuten | 82 kcal

Für dieses klassische japanische Rezept Takenoko no Tosani werden Bambussprossen in einer herzhaften Dashi Brühe zusammen mit Sojasauce, Sake und Mirin gekocht. Es ist eine frühlingshafte Beilage, die elegante und unbekannte Aromen mitbringt – die Rauchigkeit des getrockneten Katsuobushi sorgt außerdem für tiefe und komplexe Umami-Aromen!

Zubereitung:

1. Zutaten für die geschmorten Bambussprossen bereitlegen und (wenn du eine selbstgemachte Dashi Brühe verwenden möchtest) die Dashi Brühe zubereiten. Falls gewünscht, den Schnittlauch für die Garnitur 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 die Bambussprosse unter fließendem Wasser waschen, abtropfen lassen und mit einem großen scharfen Messer halbieren. Dann jede Hälfte jeweils dritteln.
3. In einen kleinen Topf die Saucen und die Gewürze für den Sud geben, also Sake, Mirin, Sojasauce und Zucker hineingeben. Wenn du eine selbstgemachte Dashi Brühe zubereitet hast, dann nun ebenfalls zufügen – ansonsten 50 ml frisches Wasser und 1/2 Beutel Dashi Pulver mit zum Topf gießen und alles gut umrühren.
4. Nun die in Spalten geschnittenen Bambussprossen mit in den Topf geben und alles auf höchster Stufe aufkochen lassen. Dann noch einmal leicht umrühren und mit Deckel bei niedriger Stufe 10 bis 15 Minuten köcheln lassen.
5. Zum Schluss die Bonitoflocken untermischen und mit dem restlichen Sud verrühren. Die Hitze abstellen.
6. Die geschmorte Bambussprosse auf einem Teller anrichten und mit den Schnittlauchringen als Garnitur warm servieren. Fertig – Itadakimasu!

Zutaten:

- 1 Bambussprosse (hier vorgekocht und vakuumiert)
- 50 ml Dashi Brühe
- 2 EL Sake
- 2 EL Mirin
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Zucker
- 10 g Katsuobushi (Bonitoflocken)
- (optional) etwas Schnittlauch

