



# Tonjiru

für 4 Portionen | 30 Minuten | 366 kcal

Entdecke das herzhaftes Aroma von Tonjiru, einer japanischen Schweinefleischsuppe. Verfeinert mit knackigem Gemüse und würziger Miso-Paste ist sie der perfekte Begleiter für kalte Tage. Und das Beste: In nur 30 Minuten hast du sie auf deinem Tisch! Lass dich von meinem Rezept für Tonjiru verzaubern und genieße deinen persönlichen puren Wohlfühlmoment!

## Zubereitung:

1. Zutaten für Tonjiru bereitlegen. Die Dashi Brühe aus Kombu und Shiitake sollte jetzt fertig vorbereitet sein.
2. 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.
3. Dann kümmern wir uns um das Gemüse. Dazu die Möhren waschen und schräg in etwa 1 cm breite Scheiben schneiden. Den Daikon Rettich und die Taro schälen und beides in 1 cm breite Halbmonde schneiden.
4. Danach die Zwiebel schälen, dann halbieren und jede Hälfte in Spalten schneiden. Die Stiele und Wurzeln der Shiitake entfernen und den Schmutz etwas abputzen. Die Pilze mit einem Messer vierteln.
5. Schnittknoblauch unter fließendem Wasser waschen, abtropfen lassen und in dünne Ringe schneiden (am besten mit einem großen Messer in Mitte teilen, zusammen legen und vom Lauch abwärts in feine Ringe schneiden, die Wurzelende entfernen). Jetzt die Aburaage in schmale Streifen schneiden.
6. Zum Schluss die Schwarte vom Schweinebauch abschneiden und das Fleisch in mundgerechte Stücke zerteilen.
7. Nun in einem größeren Topf das Sesamöl erhitzen. Darin dann zuerst den Schweinebauch und dann das vorbereitete Gemüse zusammen mit den Pilzen für 2 Minuten anbraten. Danach die Dashi Brühe hinzufügen.
8. Zum Schluss Konnyaku 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

## Zutaten:

- 1 l Dashi Brühe
- 100 g Schweinebauch (auch andere Fleischteile möglich)
- 1 Konnyaku (Konjak)
- 2 Scheiben Aburaage (frittierter Tofu)
- 1 Zwiebel
- 3 Möhren
- 1/2 Daikon Rettich
- 3 Satoimo Taro (alternativ Kartoffeln)
- 3 Shiitake Pilze
- 1 Bündel Schnittknoblauch (alternativ Frühlingszwiebeln)
- 1 EL Sesamöl
- 4 EL Miso Paste
- etwas Shichimi Togarashi



mit einem feinmaschigen Sieb abschöpfen, damit die Suppe schlussendlich schön klar bleibt. Nach 5 Minuten mithilfe des feinmaschigen Siebs die Hälfte der Miso Paste einrühren. Dazu das Sieb auf den Topfrand legen, die Miso Paste hineingeben und (zum Beispiel mit einem Löffel oder Kochstäbchen) in die Flüssigkeit rühren. Zu Ende kochen lassen.

9. Kurz vor Ende der Kochzeit die Hitze anstellen und den Schnittknoblauch hinzufügen. Sobald die Suppe nicht mehr sprudelnd kocht, die restliche Miso Paste zur Suppe (auf die gleiche Art und Weise wie oben) hinzufügen. Nun die Suppe fertig. Portionsweise in Schüsseln füllen und servieren. Fertig – Itadakimasu!

