



Tsukemono – eingelegte Karotten (Misozuke)

für 6 Portionen | 10 Minuten + 2 Tage | 44 kcal

Wusstest du schon, dass man frisches Gemüse zusammen mit Miso Paste und Mirin einlegen kann? Bekannt ist diese Variante des japanischen Tsukemono als Misozuke. Es ist super leicht zuzubereiten und wird dich mit einem unverkennbaren Umami Aroma überraschen!

Zubereitung:

1. Zutaten für die eingelegten Karotten nach Misozuke Art bereitlegen.
2. Zu Beginn die Karotten schälen, die Enden abtrennen und mit einem großen scharfen Messer der Länge nach halbieren.
3. Die Miso Paste und den Mirin für das Misodoko (Marinade für Misozuke) in einer kleinen Schüssel verrühren.
4. Die Karotten in einen wiederverschließbaren Plastikbeutel (zum Beispiel Gefrierbeutel) geben und das Misodoko mit hineingeben.
5. Die Luft aus dem Beutel entweichen lassen, oben verschließen und kräftig mit beiden Händen schütteln sowie den Inhalt einmassieren, sodass sich alles gut vermischt. Den gut verschlossenen Beutel für 2 Tage in den Kühlschrank legen und den Inhalt immer mal wieder (am besten morgens und abends) bewegen.
6. Nach zwei Tagen sind die selbstgemachten eingelegten Karotten fertig und halten sich für weitere 5 Tage im Kühlschrank. Zum Servieren einzelne Karottenstifte aus dem Beutel nehmen, mit einem Messer in mundgerechte Stücke schneiden und in einer kleinen Schale servieren (gerne als Dekoration etwas Sesam verwenden). Fertig – Itadakimasu!

Zutaten:

- ☐ 500 g Karotten (oder anderes Gemüse wie Gurken, Daikon Rettich, Kohlrabi oder Radieschen)
- ☐ 1 EL Miso Paste
- ☐ 1 EL Mirin



1maljapan
1mal1japan.de