Zwei japanische klare Suppen

Sumashi-jiru

Sumashi-jiru ist eine traditionelle japanische klare Suppe, die auf einer Dashi-Brühe basiert. Der Name setzt sich aus »sumashi« (klar) und »jiru« (Suppe) zusammen. Diese Suppe wird mit Salz und Sojasauce gewürzt und oft mit Zutaten wie Kamaboko (Fischkuchen), Shiitake-Pilzen, Mitsuba (japanische Petersilie) und Fu (Weizengluten) serviert.
Die Schönheit von Sumashi-jiru liegt in ihrer Einfachheit und der Fähigkeit, die delikaten Aromen der Dashi-Brühe hervorzuheben. Sie wird nicht nur im Alltag, sondern auch bei besonderen Anlässen genossen.

Herkunft: Japan
Kategorie: Vorspeisen, Suppen

Vorbereitungszeit: 5 Minuten
Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

Suppe 1
100 g Hühnchenfleisch
1 TL Sake
1 TL Sojasauce
40 g Sömen (Weizennudeln)
2 Okra

Suppe 2
100 g Hühnchenfleisch
1 Prise Salz
2 EL Sake
1 EL Kartoffelmehl
1 Karotte(n)
30 g Rettich
30 g Blattspinat

Für die Grundbrühe
3 ½ Tasse(n) Dashi
½ TL Salz
1 TL Sojasauce

Vorbereitung

Die Grundbrühe vorbereiten und mit Salz und Sojasoße abschmecken.

Zubereitung

Suppe 1
Die Hühnerbrust ca. 10 Minuten in Sake und Sojasoße marinieren. Sömen nach Packungsanleitung kochen. Okura putzen und in dünne Ringe schneiden. Die Hühnerbrust in einem Topf in öl kurz anbraten. Etwas Wasser hinzufügen, den Deckel auflegen und garen. Kurz abkühlen lassen und Hühnerbrust mit den Händen fein zerpflücken. Das Fleisch, Sömen und Okura auf vier kleine Schälchen verteilen. Mit heißer Brühe auffüllen.

© 2026 coquina.de

Suppe 2

Die Hühnerbrust salzen und 10 Minuten in Sake einlegen. Schräg in mundgerechte Stücke schneiden. Diese in Kartoffelmehl wälzen. Den Rettich und Möhren putzen und in 3 mm dünne Scheiben schneiden (z. B. Blümchenform). Die Fleischstücke, den Rettich, die Möhren und etwas Blattspinat in einem Topf mit Deckel dämpfen. Alle Suppeneinlagen auf vier Schälchen verteilen und mit heißer Brühe übergießen.

© 2026 coquina.de