



# Von Japan zu uns

Tipp von Esther Kern



Neulich drückte mir eine Freundin Nüsse in die Hände, die mit Miso mariniert und dann geröstet wurden. Miso und AperoNüsse? Ja, geht prima. Und zeigt, dass Miso viel mehr ist als eine asiatische Suppenwürze.

In der japanischen Küche ist Miso eine der Grundzutaten. Die Paste ist einer der Grundwürzpfiler der japanischen Küche. Um Miso herzustellen, werden gekochte und zerkleinerte Sojabohnen mit Koji, einem Edel-Schimmelpilz, geimpft und fermentiert. Durch diesen Prozess entsteht unter anderem ein vollmundiger Geschmack, auch Umami genannt.

Die deutsche Foodbloggerin und Autorin Claudia Zaltenbach hat Miso ein ganzes – und wie ich finde sehr tolles – Buch gewidmet. In «Miso – Rezepte Kultur Menschen» (Hädecke Verlag) stellt sie Rezepte vor, vermittelt aber auch viel Hintergrundwissen. Sie reiste für das Buch nach Japan, Korea, Taiwan, wo sie Produzenten traf. Und: Auch europäische Experten hat sie befragt. Unter anderem hat auch V-ZUG Ambassadorin Tanja Grandits ein Rezept beigesteuert, nämlich Lachs-Tataki mit Miso-Lack und Karotten-Tapioka.

Die Rezepte von Claudia Zaltenbach beschränken sich nicht auf asiatische Küche. So etwa stammt auch das Rezept für die Miso-Nüsse aus ihrem Buch. Sie kocht aber auch Hollandaise mit Miso (zu Spargel) und



sogar einen Cheesecake mit Himbeeren schmeckt sie mit Miso ab.

Selbstverständlich erklärt sie auch, wie man Miso selber produzieren kann. Wer dafür keine Zeit findet, kann gutes Miso beispielsweise bei Shinwazen in Zürich kaufen ([www.shinwazen.ch](http://www.shinwazen.ch)). Die Inhaber dieses kleinen Feinkost-Ladens fermentieren Miso selber.