



KOCHEN IM ZEICHEN  
DES GUTEN GESCHMACKS

## ICHIBAN DASHI (DASHI GRUNDBRÜHE)



### HAUPTZUTAT

Seetang/Fischflocken

### ZUBEREITUNGSZEIT

Unter 30 Minuten

### PORTIONEN

4 für 800 ml Brühe

### ÜBERBLICK

Dashi ist ein japanischer Fischsud bzw. Fischbrühe und hat in der japanischen Küche eine wichtigere Bedeutung als Fleisch- oder Gemüsebrühe in der europäischen Küche. Der Sud bildet die Grundlage für feine Brühen und Saucen.

Niban Dashi (Dashi Rezept #II) hat ein kräftigeres Aroma und wird zu Fischspeisen und Miso Suppen verwendet. Niban Dashi ist ohne Ichiban Dashi nicht machbar, d.h. für Rezepte mit Niban Dashi muss zuerst die Basic Dashi hergestellt werden. Beide Sorten lassen sich jedoch in größerer Menge gut vorbereiten und anschließend portionsweise einfrieren. Die Brühen können im Kühlschrank 2 Tage aufbewahrt werden. Für dieses Rezept eignet sich der 3-ply Fleischtopf (24cm), 3-ply Dämpfeinsatz von Le Creuset.

### ZUTATEN

- 1 Stück Kombu/Konbu (Seetang 15 x 15 cm )
- 30 g getrocknete Bonitoflocken (Katsuobushi)

### ZUBEREITUNG

- 1) Kombu sorgfältig mit einem Tuch abwischen, auf keinen Fall waschen.
- 2) In einen Topf das kalte Wasser füllen und klein geschnittenen Kombu hinzugeben und mindestens 10 Minuten einweichen lassen.
- 3) Kombu langsam bei mittlerer Hitze offen zum Kochen bringen. Sobald das Wasser zu sieden beginnt, den Kombu herausnehmen und ggf. für ein Niban Dashi aufbewahren.
- 4) Dann das Wasser das den Kombugeschmack angenommen hat, aufkochen lassen. Bonitoflocken in den Topf geben und erneut aufkochen. Etwa 5 Minuten ziehen lassen, bis die Bonitoflocken auf den Boden sinken, dann die Brühe durch ein feines Sieb abgießen.

*Tipp:* Statt einem feinen Sieb kann auch der 3-ply Dämpfeinsatz von Le Creuset mit einem Tuch oder Küchenpapier ausgelegt, verwendet werden.  
Bonitoflocken und Kombu für Niban Dashi aufbewahren.

Copyright Bild/Rezept © 2020 Le Creuset

[www.lecreuset.com](http://www.lecreuset.com)