

# MISO-REZEPTE

zum Ausprobieren

*Mit Rezepten von Claudia Zaltenbach  
aus den Büchern „Miso“ und  
„Tofu, Yuba und Okara“, erschienen  
im Hädecke Verlag*



*Alle verwendeten Pasten sind erhältlich  
im Online-Shop von Schwarzwald Miso  
und im Dokument verlinkt.*

Exklusiv-Ausgabe für

SCHWARZWALD  
**MISO** 

H HÄDECKE

CLAUDIA ZALTENBACH



**miso**

REZEPTE · KULTUR · MENSCHEN

© Bild aus „Miso“ von Claudia Zaltenbach, erschienen bei Hädecke



# LAUWARMER GURKEN- SESAM-SALAT

Die Beziehung zwischen mir und rohen Gurken könnte man als kompliziert bezeichnen. Werden sie jedoch kurz gedünstet oder eingemacht, sind sie unwiderstehlich. Ich kann es manchmal kaum erwarten, bis die Gurken etwas abgekühlt sind. Dann schnappe ich mir einfach sofort ein paar Stäbchen und esse den Salat ratzfatz auf. Zum Glück gibt es bei uns Gurken das ganze Jahr über.

## FÜR 2 PORTIONEN

4 kleine Gartengurken

(oder 12 Minigurken)

1 ½ EL weiße Sesamsaat

[2 EL Lupinen Miso](#)

[1 TL Gersten Miso](#)

1 EL heißes Wasser

1 EL milder Reisessig

1 EL flüssiger Honig

1 TL geröstetes Sesamöl

Salz

1 TL Gochugaru\* (koreanisches,  
fruchtiges Chilipulver;

alternativ: andere Chiliflocken)

1 Die Gurken waschen, an den Enden trimmen, halbieren und mit einem Teelöffel die Kerne herauskratzen. Gurkenhälften in ½ cm breite Scheiben schneiden.

2 Den Sesam in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten, bis ein knisterndes Geräusch entsteht und die Samen beginnen, aus der Pfanne zu hüpfen.

3 Das Miso mit dem heißen Wasser glattrühren und mit dem Essig, Honig und Sesamöl vermischen.

4 Eine große Pfanne erhitzen und die Gurkenscheiben hineingeben. 2–3 EL Wasser hinzufügen und die Gurkenscheiben bis zum vollständigen Verdampfen des Wassers darin unter Rühren andünsten. Nur sehr leicht salzen.

5 Die Gurken abkühlen lassen und mit dem Gochugaru und dem Sesam mischen.

6 Das Dressing dazugeben, gut durchmischen und auf kleinen Tellern servieren.



© Bild aus „Tofu, Yuba & Okara“ von Claudia Zaltenbach, erschienen bei Hädecke



# GRÜNE GAZPACHO

## MIT SEIDENTOFU, CASHEWS UND AVOCADO

Im Sommer gibt es nichts Besseres als eine gut gekühlte, frische Gazpacho. Ich liebe es, frische Gemüse vom Bauernmarkt zu pürieren und kräftig zu würzen. Hier ist alles in Grün gehalten und das Geheimnis sind der grüne Apfel, das weiße Miso und ein Hauch von Minze.

### FÜR 2 PORTIONEN

1 EL Cashewkerne, Milch oder Wasser

### GRÜNE GAZPACHO

1 kleine Gartengurke, 1 grüne Gemüsepaprika, 1 kleiner, zarter Fenchel

4 Stangen Staudensellerie

1 Apfel (Granny Smith), Kerngehäuse entfernt

2 dünne Frühlingszwiebeln, Wurzel entfernt

3 grüne Tomaten (grüne Sorte, keine unreifen Tomaten), Strünke entfernt

1 EL Minzeblättchen, gehackt

½ Bund Koriander

1 EL [Lupinen Miso](#)

1 große, junge Knoblauchzehe

1 kl. Prise Meersalz

einige Spritzer Zitronensaft und grüner Tabasco, nach Belieben

1 kleine Gartengurke, Meersalz

½ Avocado, geschält, 100 g Seidentofu

4 EL Reis, gekocht und abgekühlt

½ TL schwarzer Sesam

getrocknete *Dulce* oder *Hijiki*

essbare Blüten und Kräuter nach Geschmack (z. B. Ringelblume, Schafgarbe)

1 Die Cashewkerne in Milch oder Wasser eine Stunde einweichen. Danach grob hacken.

2 Die Gemüse für die Gazpacho waschen. Die Gurke schälen, der Länge nach halbieren und mit einem Teelöffel entkernen. In grobe Stücke schneiden. Paprika vom Stielansatz befreien, Kerne und die weiße Zwischenhaut entfernen. Paprika grob würfeln. Vom Fenchel und Staudensellerie die Enden entfernen, beide Gemüse in grobe Stücke schneiden. Apfel, Frühlingszwiebeln und Tomaten ebenfalls in Stücke schneiden. Mit Minze, Koriander, Miso und geschälten Knoblauch in einem Mixer pürieren. Mit Salz, Zitronensaft und Tabasco abschmecken. Etwa 30 Minuten kalt stellen.

3 Die zweite Gurke schälen und mit dem Spiralschneider in Locken schneiden. In ein Sieb legen, mit Meersalz bestreuen und etwa zehn Minuten ziehen lassen. Danach abbrausen und abtropfen lassen.

4 Die Avocado und den Seidentofu würfeln.

5 In der Mitte der Teller den Reis anrichten, die Gurkenlocken daraufsetzen und mit der Gazpacho umgießen. Avocado und Tofu darauf setzen. Die Cashewkerne darüber streuen.

6 Mit Blütenblättern, Algen und Sesam garnieren.

H HÄDECKE

CLAUDIA ZALTENBACH



**miso**

REZEPTE · KULTUR · MENSCHEN

© Bild aus „Miso“ von Claudia Zaltenbach, erschienen bei Hädecke



# MISO & MAPLE

## GERÖSTETES WURZELGEMÜSE

Mein Markthändler schmunzelt immer, wenn ich vor seinen wundervollen Rüben stehe und mich wieder nicht entscheiden kann. Goldrüben. Ringelbete. Rote Bete. Möhren in allen Farben und Formen und natürlich weitere Wurzelgemüse wie Pastinaken und Petersilienwurzeln. Manchmal gesellen sich dazu auch ein paar exotische Zimtkartoffeln. Am liebsten alles auf einmal – und genau dafür brauchte ich ein Rezept. Und zwar eines, das die wunderbar erdigen Aromen voll zur Geltung bringt. Im Ofen geröstet und mit Miso und Ahornsirup verfeinert ist dies eines meiner Lieblingsgerichte, ganz besonders in der kühleren Jahreszeit. Der Apfelbalsamico rundet mit seiner angenehmen Säure den Geschmack schön ab.

**FÜR 2 PORTIONEN ALS  
HAUPTGERICHT ODER  
FÜR 4 PORTIONEN  
ALS BEILAGE**

### MARINADE

1 EL Gersten Miso

1 TL Sojasauce

1 EL Rapsöl

2 EL Ahornsirup

2 EL Apfelbalsamico (alternativ:

je 1 EL Apfeldicksaft und  
weißer Balsamico)

1 TL Reisessig

### GEMÜSE

4 bunte Möhren

1 mittelgroße Süßkartoffel

2 Petersilienwurzeln

2 Pastinaken

1 Ringelbete (Chioggia-Bete)

1 Gelbe Bete

1 Den Ofen auf 200 °C vorheizen.

2 Das Miso mit der Sojasauce, dem Öl, dem Ahornsirup, dem Apfelbalsamico und dem Reisessig mischen.

3 Die Wurzeln und Bete schälen und würfeln, kleinere Wurzeln nur halbieren.

4 Alles Gemüse mit der Marinade in eine Schüssel geben und mit den Händen vermengen, so dass die Gemüsewürfel davon überzogen sind.

5 Ein Backblech mit Backpapier auslegen und das Gemüse darauf verteilen. Dabei darauf achten, dass sich möglichst wenig Überlagerungen bilden, da dies die Garzeit beeinflusst.

6 30 Minuten im Ofen rösten. Pur mit einem grünen Salat genießen oder als Beilage z. B. zu einem Wild- oder Schmorgericht servieren.

H HÄDECKE

CLAUDIA ZALTENBACH



**miso**

REZEPTE · KULTUR · MENSCHEN

© Bild aus „Miso“ von Claudia Zaltenbach, erschienen bei Hädecke



# MISO-STEAK

## MIT SESAM-KNOBLAUCH-SPINAT

Jeden Samstag auf dem Bauernmarkt bin ich stets in Versuchung, meinen Wochenendplan über den Haufen zu werfen, wenn ich die guten Fleischstücke meines Bio-Metzgers dort sehe: Schön marmoriertes Fleisch mit ordentlich Fettrand. Als ich das erste Mal das mit Miso marinierte Fleisch „rückwärts“ zubereitet habe – zuerst im Ofen bei niedriger Temperatur, dann in der Pfanne gebraten – waren meine Gäste und ich so begeistert, dass es seitdem immer wieder verlangt wird.

### FÜR 2 PORTIONEN

#### STEAK

##### 3 EL Reis Miso

1 EL Sake

1–2 EL Mirin\*

1 EL Zucker

1 TL Nanami Togarashi (japanische Gewürzmischung aus Chili, Algen und Sesam, in Asialäden erhältlich)

400 g Rinderlende (am Stück)

schwarze Sesamsaat

Öl zum Braten

#### SPINAT

400 g Spinat

1 TL Butter

2 Zehen Knoblauch, geschält und fein gehackt

1 EL Tahini

Meersalz

- 1 Für das Steak Miso mit Sake, Mirin, Zucker und dem Gewürz mischen. Das Rinderfilet damit bestreichen und in einen verschließbaren Plastikbeutel geben. Im Kühlschrank mindestens 6 Stunden marinieren, am besten über Nacht.
- 2 Das Fleisch vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen und mindestens eine Stunde auf Zimmertemperatur bringen. Währenddessen den Backofen auf 80 °C vorheizen.
- 3 Das Steak aus der Marinade nehmen, in eine ofenfeste Form legen und etwa 30–40 Minuten im Ofen garen.
- 4 In der Zwischenzeit den Spinat putzen, waschen und tropfnass in einen Topf geben. Salzen und bei geschlossenem Deckel zusammenfallen lassen. Den Spinat in einem Sieb abtropfen lassen und leicht ausdrücken.
- 5 Kurz bevor das Fleisch fertig gegart ist, in einer Pfanne Butter erhitzen und Knoblauch darin sanft anschwitzen. Tahini einrühren und Spinat kurz darin schwenken. Nach Belieben noch mit etwas Meersalz bestreuen und beiseitestellen.
- 6 Etwas Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen und die fertig gegarte Lende von jeder Seite 2–3 Minuten scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen, kurz ruhen lassen und vor dem Servieren in Scheiben schneiden. Schwarzen Sesam darüber streuen und dazu Spinat in einer kleinen Schüssel servieren.

**TIPP:** Alternativ kann hier auch Rinderfilet genommen werden. Wird eine Hohe Rippe mit Knochen verwendet, empfehle ich, es nach dem Vorgaren zu grillen.



© Bild aus „Tofu, Yuba & Okara“ von  
Claudia Zaltenbach, erschienen bei  
Hädecke

# AVOCADO-SANDWICH MIT „SMOKY“ MISO-HONIG-TOFU

Einen rauchigen Touch kann man mit unterschiedlichen Zutaten herstellen. Bei diesem Rezept kommt Liquid Smoke, flüssiges Raucharoma, zum Einsatz, das inzwischen in großen Supermärkten oder bei Online-Versendern erhältlich ist. Die würzigen Tofuscheiben sind ein toller Kontrast zu der cremigen Avocado und ausgesprochen vielseitig.

## FÜR 2 SANDWICHES

200 g fester Tofu

### MARINADE

2 EL *Shoyu*

1 TL Knoblauchpulver

[1 TL Miso Intense](#)

1 TL geschmacksneutrales Öl

zum Erhitzen

1 ½ EL Honig

1 TL *Liquid Smoke*

1 Avocado, geschält und Kern entfernt

1 Limette

1 möglichst flaches Dinkelbrötchen,

halbiert

Frischkäse, Doppelrahmstufe

### GARNITUR

Sprossen, ¼ rote Chilischote (in feine Ringe geschnitten), Frühlingszwiebel

(Grün in Ringe geschnitten),

rote *Shiso*-Blätter

- 1 Den Tofu abtropfen lassen, in Küchenpapier wickeln, beschweren und etwa 20 Minuten pressen (s.S. 214). Dann in feine Scheiben schneiden (2–3 mm).
- 2 Währenddessen den Backofen auf 190 °C (Umluft) vorheizen.
- 3 Die Marinade anrühren und den Tofu damit von beiden Seiten bepinseln.
- 4 Ein Blech mit Backpapier auslegen und die Tofuscheiben gleichmäßig darauf verteilen. Mit der restlichen Marinade einpinseln.
- 5 20 Minuten im vorgeheizten Ofen knusprig braten.
- 6 Avocado in Spalten schneiden und mit einigen Spritzern Limettensaft beträufeln.
- 7 Die Brötchen nach Belieben zuerst etwas antoasten, mit Frischkäse bestreichen und mit den Tofuscheiben belegen. Die Avocadospalten darauflegen und mit Sprossen, Chili, Frühlingszwiebelgrün und *Shiso* nach Geschmack garnieren.

**TIPP** Diese Tofuscheiben eignen sich für viele Kombinationen und Rezepte. Für ein pikantes, vietnamesisch angehauchtes Frühstück einfach mal Möhren- und Gurkensticks anstelle der Avocado und eine Mischung aus Mayonnaise und Hoisin-Sauce, etwas Chili und frischem Koriander ausprobieren.

H HÄDECKE

CLAUDIA ZALTENBACH



**miso**

REZEPTE · KULTUR · MENSCHEN

© Bild aus „Miso“ von Claudia Zaltenbach, erschienen bei Hädecke



# SCHOKO-MUFFINS

## MIT MISO-KARAMELL UND KAKAONIBS

Als ich das erste Mal irgendwo von Miso-Karamell las, wusste ich sofort – das muss ich probieren. Eigentlich ist es wie salziges Karamell, nur irgendwie runder und aromatischer. Und seitdem schütte ich es über alles Mögliche, sogar über meinen Frühstücksjoghurt.

### FÜR 12 MUFFINS

Fett für 1 Muffinform mit 6 Mulden

#### MUFFINS

100 g Butter

250 g Zucker

2 Eier

250 ml Buttermilch

300 g Mehl

80 g Kakao

1 TL Natron

½ TL Backpulver

1 Prise Salz

100 g Schokolade (60 % Kakaoanteil)

[1 TL Hacho Miso, optional](#)

#### MISO-KARAMELL

100 g Zucker

40 ml Wasser

4 EL Sahne

[1 TL Lupinen Miso](#)

3 EL rohe Kakaonibs

- 1 Alle gekühlten Zutaten ca. 1 Stunde vor dem Backen aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie Zimmertemperatur haben. Backofen auf 200 °C vorheizen. Muffinform einfetten oder mit Papierförmchen auslegen.
- 2 Butter schmelzen und mit Zucker und Eiern schaumig hell schlagen. Buttermilch unterrühren.
- 3 Mehl, Kakao, Natron, Backpulver und Salz vermischen. Mit einem Holzlöffel unter die Buttermasse ziehen.
- 4 Schokolade grob hacken und unter den Teig heben. Optional noch etwas Miso dazugeben. Den Teig in die Muffinform füllen und im Ofen ca. 20 Minuten backen.
- 5 Für das Miso-Karamell den Zucker in einer Sauteuse oder einer kleinen unbeschichteten Pfanne langsam schmelzen und goldbraun werden lassen. Vorsichtig Wasser dazugießen (das kann ziemlich spritzen) und mit einem Schneebesen glatt rühren. Die Sahne und das Shiro Miso unterrühren.
- 6 Die Muffins aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und aus der Form nehmen.
- 7 Mit der Karamellsauce begießen, mit Kakaonibs bestreuen und noch lauwarm oder kalt genießen.

**TIPP:** Das Miso-Karamell passt auch großartig zu Eiscreme oder Apfelkuchen.

*Die Rezepte und Fotos stammen aus den Büchern von Claudia Zaltenbach, die Sie auch in unserem Shop finden (Links im Dokument) und wurden verwendet mit freundlicher Genehmigung und Unterstützung des [Hädecke Verlags](#), Weil der Stadt.*

*© Hädecke Verlag 2020*

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere die der Übersetzung, der Übertragung durch Bild- und Tonträger, der Speicherung und Verbreitung in Datensystemen, der Fotokopie oder Reproduktion durch andere Vervielfältigungssysteme, des Vortrags und der fotomechanischen Wiedergabe. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Verlages.

*Alle verwendeten Pasten sind erhältlich im Online-Shop von Schwarzwald Miso und im Dokument verlinkt.*