

# **Heute ess ich**

**Beitrag von „Miss Jones“ vom 17. Februar 2020 22:56**

So... dann ich mal wieder - heute gabs bei mir

## **Japanische Soba-Suppe mit Fleischeinlage und Tamagoyaki**

**gut 600 ml Dashibrühe** anrühren.

**3 mittelgroße Eier** mit

**etwas Salz**

**etwas Zucker**

**1 TL Sojasauce**

**1 TL Mirin**

**1 "Schluck" Dashi**

verquirlen,

eine (am besten kleine eckige) Pfanne nur leicht einfetten, erhitzen (nicht zu heiß), dann etwa 1/3 der Eimasse ineingeben, wenn diese stockt, die Hälfte "umklappen", die freie Seite etwas nachfetten und noch ein drittel Ei nachgieben, wenn auch dieses stockt andersherum "umklappen" und auch hier wieder nachfetten und das letzte Drittel rein und auch stocken lassen, nochmals falten, wenn fest kühl stellen und später in mundgerechte Scheiben schneiden.

**ein haselnußgroßes Stück Ingwer** schälen und sehr fein hacken,

**1 Knoblauchzehe** ebenfalls fein hacken,

**2 eher schärfere Chilis (z.B. Rawit)** fein hacken, ob ihr Kerne mitnehmt ist Geschmackssache.

Das alles mit

**1 gestr. TL Madrascurry**

in

**2 EL Rapsöl und 1 EL Kokosfett** in den Wok und anbraten.

**150 g Fleisch nach Wahl** in sehr dünne, mundgerechte Scheiben schneiden, diese kurz scharf in der Würzmischung mit anbraten.

**1 Handvoll Shiitake** in Scheiben schneiden und dazugeben,

**1 kleine Taro** schälen und in mundgerechte Stücke schneiden, ebenfalls dazugeben

mit **200 ml Kokosmilch und der Dashibrühe** ablöschen, Wok auf kleine Flamme runterschalten,

**2 EL dunkle Sojasauce**

**2 EL Mirin**

**4-5 Stängel in Scheibchen geschnittene eingelegte Lotoswurzel**

hinzugeben, umrühren, kurz weitergaren.

**ca. 150 g Soba (Buchweizennuedeln)** hinzugeben,

**1 gute handvoll zerrissene Wakame**

**1 TL rosa Beeren**

unterrühren, Deckel drauf und ein paar Minuten ziehen lassen.

kurz vor dem Verzehr noch die Tamagoyaki-Scheiben dazugeben.

Nach Belieben mit Shichimi Tougarashi o.ä. bestreuen und dann Guten Hunger!