Miso-Suppe mit Reis und Pilzen

Die fermentierte japanische Gewürzpaste Miso wird hauptsächlich aus Sojabohnen hergestellt. Das Erbsen-Miso zu diesem Rezept stammt aus der Manufaktur "DasPure" in Wetzikon, nebst Erbsen enthält es Rollgerste und wird 6 Monate fermentiert. Es ist nicht sehr salzig, schmeckt aber würzig und voll, das wird mit der Geschmacksnote Umami bezeichnet, die auch vielen Pilzen eigen ist. Miso kann in vielen Gerichten verwendet werden, besonders aber in Suppen, Saucen und Marinaden und es harmoniert natürlich auch sehr gut mit Pilzen.

Mit Reis, Gemüse und Pilzen ist es eine nahrhafte Suppe, die sich vor allem als Hauptspeise eignet.

Zutaten (2 Hauptspeisen)

50g	Reis (Carnaroli)
70g	Lauch
120g	Pilze (Champignons, Shiitake)
1/2	kleiner Peperoncino
80g	rote Peperoni
5	kleine Frühlingszwiebeln
1	handvoll glatte Petersilie
6dl	Wasser
1Tl	Salz (ca. 5g)
4Tl	Erbsen-Miso (gut gehäuft)
2El	Olivenöl

Zubereitung

Je nach Qualität Schäfte aus den Pilze ausbrechen. Hüte zu ca. 1cm dicken Scheiben schneiden, grosse Exemplare vorab halbieren. Lauch längs halbieren und quer zu Streifen schneiden. Peperoncino längs halbieren und die sehr scharfen Kerne

herausschaben. Peperoni klein würfeln. Reis unter kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen.

Frühlingszwiebeln rüsten und längs halbieren, schönes Stengelgrün zu groben Stücken schneiden. Petersilie grob hacken.

Pilze zusammen mit dem Lauch und Peperoncino andünsten bis die Pilze leicht zusammenfallen. Reis und Peperoni zugeben, kurz mitdünsten. Mit Wasser aufgiessen und salzen. Ca. 5 Minuten köcheln lassen, Zwiebeln und Petersile zugeben und köcheln lassen bis der Reis gar ist (Ca. weitere 10 bis 15 Minuten).

Herdplatte ausschalten, sobald die Suppe nicht mehr köchelt 4-5El Suppe mit dem Miso vermischen, danach Miso in die Suppe einrühren und 5 Minuten ziehen lassen.