

Rezept

Doenjang Jjigae – Koreanischer Eintopf

Ein Rezept von Doenjang Jjigae – Koreanischer Eintopf, am 20.04.2024

Zutaten

60 g Venusmuscheln	Salz
50 g Zucchini	40 g Austernpilze (oder beliebige andere Pilze)
1 grüne Chilischote	50 g Kartoffeln
100 g Tofu	

Für die Würzsoße

600 ml Fisch- oder Gemüsebrühe	2 EL Sojabohnen-Paste
1 TL fein gehackter Knoblauch	2 TL koreanisches Chilipulver

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 78 kcal, 2 g F, 6 g EW, 5 g KH

Zubereitung

1. Muscheln putzen und 20 Minuten in Salzwasser einweichen. Dann unter laufendem Wasser abwaschen und abtropfen lassen.
2. Zucchini in Würfel schneiden. Pilze vorsichtig auseinanderziehen. Chili in Streifen schneiden. Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und unter kaltem Wasser abwaschen. Tofu ebenfalls in ca. 2 cm große Würfel schneiden.
3. Für die Würzpaste alle Zutaten in einen Topf geben und einkochen lassen. Dann die Zucchini, die Pilze, Chili und die Kartoffeln hinzugeben und alles für ca. 10 Minuten weiter kochen lassen.
4. Zum Schluss den Tofu und die Muscheln mit in den Topf geben, die Hitze etwas reduzieren und noch einmal 5 Minuten kochen lassen.