Rezept

Kräftige Dashibrühe

Ein Rezept von Kräftige Dashibrühe, am 21.05.2025

Zutaten

- **50 g** getrocknete Sardellen
- **20 g** Bonitoflocken (geräucherte und getrocknete Fischflocken)
- **20 g** getrocknete Kombu-Alge

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen (ca. 1,2 l) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 10 kcal, 2 g EW

Zubereitung

1. Die Sardellen und die Kombu-Algen mit 1,5 l kaltem Wasser in einen Topf geben und ca. 1 Std. ruhen lassen.

2. Bei mittlerer Hitze langsam erhitzen. Kurz bevor das Wasser kocht, den Seetang und die Sardellen herausnehmen oder in ein Sieb abgießen.

3. Die Brühe erneut zum Kochen bringen, die Bonito-Flocken hineingeben und ca. 1 Min. sanft simmern, dann den Topf vom Herd nehmen.

4. Sind die Bonito-Flocken nach ca. 5 Min. zum Topfboden gesunken, ein Sieb mit Küchenpapier auslegen und die Brühe durch das Sieb abgießen. Nach Belieben weiterverwenden.