

Rezept

Misosuppe mit Schweinebauch und Wurzelgemüse

Ein Rezept von Misosuppe mit Schweinebauch und Wurzelgemüse, am 28.06.2026

Zutaten

1 Schwarzwurzeln	100 g weißer Rettich
1 Möhre	1 Frühlingszwiebel
2 Taro (Asienladen, ersatzweise 1 große, vorwiegend festkochende Kartoffel)	100 g Konnyaku (Konjak-Block)
200 g Schweinebauch (ohne Haut, Knochen und Schwarte)	1 EL Salz
2 TL Sesamöl	1 EL Sonnenblumenöl
	3 EL helle Misopaste
	Shishimi Togarashi (scharfe Würzpaste, ersatzweise Chiliflocken)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 250 kcal, 16 g F, 12 g EW, 16 g KH

Zubereitung

1. Die Schwarzwurzel gründlich waschen und schälen (dabei am besten Einmalhandschuhe verwenden, da Schwarzwurzeln abfärben). Kurz in Wasser legen, damit sie nicht braun wird und in möglichst feine Scheiben schneiden. Rettich schälen, putzen, längs vierteln und in ca. 0,5 cm dünne Scheiben schneiden. Möhre schälen, putzen, je nach Dicke längs halbieren und ebenfalls in ca. 0,5 cm dünne Scheiben schneiden.
2. Die Frühlingszwiebel putzen und waschen. Den weißen Teil in ca. 2 cm breite Stücke schneiden und den grünen Teil in schräge, feine Ringe schneiden. Taro oder Kartoffel schälen, kurz abrausen und je nach Größe vierteln oder achteln. Konnyaku mit einem Teelöffel in Stücke zerdrücken, mit Salz vermischen und kräftig verkneten. Dann abwaschen und trocken tupfen.
3. Den Schweinebauch trocken tupfen und in möglichst dünne Scheiben schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen und das Fleisch bei mittlerer Hitze darin anbraten. Konnyaku hinzufügen und kurz mitbraten. Schwarzwurzel, Rettich, Möhre, den weißen Teil der Frühlingszwiebel und Taro oder Kartoffel nach und nach zugeben und anbraten. 1 l Wasser dazugießen und alles zum Kochen bringen. Den Schaum abschöpfen und die Suppe ca. 15 Min. zugedeckt sanft köcheln lassen.
4. Die Misopaste und eine Schöpfkelle Suppe in einer kleinen Schüssel mithilfe eines Schneebesens verrühren, bis sich die Misopaste aufgelöst hat. In den Topf geben und die Suppe erneut erhitzen, aber nicht kochen lassen. Mit Misopaste abschmecken.
5. Die Suppe auf vier Suppenschalen verteilen und jeweils ½ TL Sesamöl daraufgeben. Mit dem Frühlingszwiebelgrün und Shichimi togarashi bestreuen.