Koreanische Seetang-Suppe



Angerichtete Seetang-Suppe

Diese Suppe ist eine leichte Abwandlung der koreanischen Miyeok Guk, einer Seetangsuppe – nach einer koreanischen Kollegin. Ich habe sie mit einigen Zutaten wie Champignon, Salatgurke, Glasnudeln und Chilischote ergänzt und abgewandelt. Wie so oft bei bestimmten Rezepten, die mir ergänzungswürdig erschienen.

Beim Seetang an zwei Stellen sehr gut aufpassen. Er sieht getrocknet in der Packung winzig aus. Wenn man ihn jedoch in einer Schüssel in kaltem Wasser auftaut, nimmt er beträchtlich an Volumen zu – der Umfang wird um etwa 400–500 % größer. Also sollte man möglichst nicht zuviel von der getrockneten Alge verwenden. Und nach dem Einweichen und Trockentupfen in Küchenpapier oder einem frischen Küchenhandtuch enthält der Seetang immer noch sehr viel Wasser. Beim Anbraten zusammen mit dem Knoblauch in heißem Öl wird es also sicherlich sehr stark zischen, es wird wegen des verkochenden Wassers spritzen und eventuell fliegen Seetangstückchen aus diesem Grund aus

dem Topf heraus, wenn man nicht vorher mit einem Deckel abdeckt.

Und beim Anbraten von Seetang und Knoblauch nur sehr wenig Öl verwenden. Die Suppe wird ja am Schluss noch mit etwas Sesamöl abgeschmeckt und sie würde sonst zu fett werden.

Zutaten für 1 Person:

- 5 g getrocknete Wakame (Braunalge)
- 400 ml Gemüsefond
- 2 Knoblauchzehen
- ½ TL Sojasauce
- 5–6 dünne Scheiben Salatgurke
- 1 Champignon
- etwas Glasnudeln
- 1 Chilischote
- ½ Schalotte
- Pfeffer
- Sesamöl
- Öl

Zubereitungszeit: Einweichzeit 30 Min. | Garzeit 40 Min.

Den Seetang etwa 30 Minuten in einer Schüssel mit kaltem Wasser einweichen. In einem Küchensieb abtropfen lassen und auf Küchenpapier oder einem frischen Küchenhandtuch abtrocknen. Die Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Öl in einem kleinenTopf erhitzen und den Seetang und Knoblauch darin anbraten. Die Sojasauce und dann den Fond hinzugeben. Alles zusammen zugedeckt bei geringer Temperatur etwa 30 Minuten köcheln lassen.

Den Champignon halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Ein kleines Stück Salatgurke in dünne Scheiben schneiden und diese in dünne Streifen. Etwa 5 Minuten vor Ende der Garzeit Champignon, Salatgurke, Glasnudeln und die Chilischote im Ganzen hinzugeben und noch kurz mitköcheln lassen. Nach Ende der Garzeit die Chilischote wieder herausnehmen.

Eine Schalotte schälen und halbieren. Eine Hälfte kleinschneiden. Die Suppe mit Pfeffer und etwas Sesamöl abschmecken. In einer tiefen Schale servieren und die Schalottenstückchen darüber verteilen.