

Kochen mit Miso

UND ANDEREN FERNÖSTLICHEN FERMENTEN

mit Lukas Nagl

Kursheft mit allen Rezepten und Infos

7hauben.com



Inhalt

Einleitung	04
Lukas Nagl	05
Koji – der magische Schimmelpilz	06
Koji-Herstellung	08
Koji-Trockenbeize	10
Shio-Koji (Flüssigbeize)	11
Milchsaures Kojiwasser	12
Koji-Öl	14
Koji Fried Chicken	16
Amazake	18
Miso – die Quelle des Geschmacks	20
Miso-Herstellung (Helles Miso)	22
Shoyu – der würzige Alleskönner	24
Shoyu-Herstellung	26
Brine (Flüssigbeize)	28
Teriyakisauce	30
Tempeh – der Allrounder aus Indonesien	32
Tempeh-Herstellung	34
Gebratener Tempeh mit Erdnussbuttersauce	36
Miso-Suppenpulver	38

Miso-Beize für Fisch	40
Gereiftes Beiried mit wildem Brokkoli	42
Miso-Mayonnaise	44
Gemüse-Mayonnaisesalat (nach Lukas' Mutter)	46
Miso-Butter	48
Miso- Schmalz	50
Ofengemüse-Aufstrich	52
Steirer Miso-Dressing	54
Warme Misobutter-Vinaigrette	56
Miso-Spinat	58
Warmer Fisolensalat mit Eirmiso	60
Gebrannte Miso-Nüsse	62
Österreichische Miso-Suppe	64
Brotsuppe mit Miso	66
Spaghetti mit Miso und Tahina	68
Hühner-Geschnetzeltes mit Miso und Pilzen	70
Schweineripperl mit Miso-Hoisinsauce	72
Schoko-Miso-Brownies	74
Miso-Karamellsauce	76

Einleitung

Miso, Koji, Shoyu und Tempeh sind ganz besondere Produkte, die Schimmelpilze erst möglich machen. Dabei entstehen Aromen, die dich begeistern werden.

Wenn du Miso einmal richtig kennenlernenst, wirst du es nicht mehr missen wollen! Auch wenn die Gewürzpaste aus Japan stammt, passt sie hervorragend in die mitteleuropäische Küche. Von Marinaden und Dressings über Brotsuppe, Spaghetti oder Geschnetzeltes bis hin zu Süßem macht Miso alles runder und geschmackvoller. Und du wirst verstehen, was „umami“ wirklich bedeutet.

Haubenkoch Lukas Nagl zeigt dir in diesem Kurs, wie du Koji, Miso, Sojasauce und Tempeh selbst herstellen und damit kochen kannst. Dabei versteht er es, die asiatischen Fermente mit der österreichischen Küche zu verbinden und demonstriert dies anhand einfacher Gerichte. Denn wer die Quelle des Geschmacks zu nutzen weiß, wird belohnt!

In diesem Begleitheft findest du alle Rezepte und Infos aus dem Kurs. Viel Spaß beim Ausprobieren und Genießen!

Danke!



Lukas Nagl

Als Kind war Lukas beim Essen sehr wählerisch, was ihn schon früh dazu brachte, selbst zu kochen.

Mit 12 Jahren beschloss er schließlich, die Ausbildung zum Koch zu absolvieren. Nachdem er im Steirereck in Wien die Spitzengastronomie kennenlernte, zog es ihn nach Afrika und er eröffnete ein Hotel in Sansibar. In dieser Zeit entdeckte Lukas die Fermentation und vor allem fernöstliche Fermente. Er probierte, experimentierte und lernte von einer asiatischen Köchin.

Zurück in Oberösterreich wurde er Küchenchef im Bootshaus in Traunkirchen und hatte dort freie Hand. Das führte dazu, dass auch dort fleißig fermentiert wurde und der Fokus des Restaurants seitdem dem auf Wildfang-Fischen und Fermenten liegt.

Mit zwei Geschäftspartnern gründete Lukas schließlich die Firma LUVI Fermente. Gemeinsam stellen sie Misopasten, Sojasaucen, Garums und mehr selbst her und verkaufen diese.

„Es war mein Kindheitstraum, Exotik in die heimische Esskultur zu bringen.“



Lukas Nagl

LUVI Fermente

<https://www.luvifermente.eu/>

Miso-Suppenpulver

Zutaten & Infos



Zubereitung
30min



Gesamt
30min



Menge
ca. 1kg

250g	Miso
200g	Sellerie
200g	Karotten
200g	gelbe Rüben
100g	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
100g	Dosentomaten
50g	getrocknete Pilze
50g	Getrockneter Sellerieblätter
100g	Salz grob
½l	Weißwein
Petersilien- und Liebstöckelstängel, Öl, Pfeffer	



Zubereitung

- Schritt 1

Anbraten und einkochen

Das Wurzelgemüse grob reiben oder schneiden und in Öl anrösten. Knoblauch und Zwiebel schneiden und mit den getrockneten Pilzen dazu geben. Tomaten und Weißwein zugeben und ca. 35 Minuten einkochen.
- Schritt 2

Finalisieren

Petersilien- und Liebstöcklstängel, Miso, Sellerieblätter und Salz zugeben und abermals gut durchkochen.
- Schritt 3

Geschafft

Noch heiß mixen und Gläser füllen. Wenn du diese im Kühlschrank aufbewahrst, mit Öl bedecken oder für die Vorratskammer mit einer Salzschrift.

Tipp: 30g der Paste pro Liter reichen für eine Gemüsesuppe.

Gebrannte Miso-Nüsse

Zutaten & Infos



Zubereitung
30 min



Gesamt
30 min

50 g	Miso
100 g	weißer Zucker
100 g	brauner Zucker
1 EL	rote Currypaste
200 ml	Wasser
	Nüsse nach Wahl, Salz

Zubereitung

Schritt 1 Karamellisieren

Wasser, Zucker und Currypaste gemeinsam aufkochen und reduzieren. Dann das Miso und zum Schluss die Nüsse untermischen und mitkochen, bis die gesamte Flüssigkeit weg ist. Dabei ständig rühren. Mit einer Prise Salz verfeinern.

Schritt 2 Trocknen

Auf ein Backblech mit Backpapier geben und im Ofen bei 160 °C trocknen.

Schritt 3 Geschafft

Etwas abkühlen lassen und vom Backpapier lösen. Auf einem Blech fertig auskühlen lassen und dabei immer wieder umrühren, damit sich die Nüsse trennen. Bei Bedarf nochmal salzen.

Tipp:

Der leckere Snack kann in einem Glas aufbewahrt werden, dafür müssen die Nüsse aber komplett abgekühlt sein.

