



Genmai

Genmai ist eine traditionelle Reissuppe, die nach der Zen-Praxis am Morgen zum Frühstück gegessen wird. Meistens wird sie mit Tofu und Tsukemono (eingelegtes Gemüse/Pickles) serviert.

Zutaten (für 1 Person)

- 35 g Rundkornreis (Vollkorn)
- 7 g Karotten
- 7 g Kohlrabi
- 7 g Lauch
- 7 g Stangensellerie
- 7 g Zwiebeln

Anmerkung: Das Gemüse und der Reis stehen im Verhältnis 1:1

- Sojasauce (z. B. Tamari)
- Gomasio (weisser Sesam mit Salz im Verhältnis 20:1 in einem Mörser zerdrückt. Tipp: Bio Gomasio gibt es auch bereits fertig im Laden zu kaufen (z. B. von LIMA).

Zubereitung

- Das gewaschene Gemüse in ganz kleine Stücke schneiden (Grösse eines Reiskorns).
- Den Reis in einem Topf trocken andünsten bis er knallt, aber ohne, dass er anbrennt, dann das Wasser aufgiessen und alles zum Kochen bringen.
- Es wird etwa 10 Mal soviel Wasser wie Reis benötigt.
- Während der Reis kocht, das geschnittene Gemüse etwa 25 Minuten in einem separaten Topf kochen, dabei so viel Wasser nehmen, dass das Gemüse mit Wasser bedeckt ist, dann zur Seite stellen.
- Den Reis etwa 2 Stunden bei ganz schwacher Hitze kochen. Wichtig: Immer wieder umrühren, damit nichts anbrennt.
- Erst zum Schluss das gekochte Gemüse mit dem Kochwasser hinzufügen. Anmerkung: Das Gemüse nicht mit dem Reis mitkochen lassen, sonst verliert er die Bindung.

Die Suppe soll eine leicht dickflüssige (schleimige) Konsistenz haben.

Zum Essen Tamari (mit 3 Teilen Wasser verdünnt) und Gomasio reichen.