Dashi

Kategorie
Fertigprodukte, Würzmittel

Beschreibung
Dashi ist ein japanischer Fischsud. Instantprodukte, wie sie auch in Europa in Asia-Läden zu finden sind, haben einen festen Platz in den meisten japanischen Haushalten.
Das Grund-Dashi wird aus Bonitoflocken (Echter Bonito: eine Thunfischart, katsuo) und braunem Seetang (kombu) gewonnen. Die Bonitoflocken (katsuobushi) werden je nach Anwendungsgebiet und Region auch durch folgende Zutaten ergänzt oder ersetzt: Thunfischflocken (magurobushi), Makrelenflocken (sababushi), Heringsflocken (nishinbushi), getrocknete Sardinen (niboshi), getrockneter Fliegender Fisch (agoniboshi, auch zuvor gegrillt als agoyakiniboshi), getrocknete Holzmakrelen (ajiniboshi), getrocknete Baby-Meerbrassen (tainiboshi).
Kombu ist getrockneter Seetang und wird im kalten Meereswasser, das Hokkaido und das nördliche Honshu umgibt, gewonnen. In den Tiefen des Meeres absorbieren die Algen des Seetangs die Nährstoffe und werden bei stürmischen Wetter an Land gespült.
Die Ernte der Kombu Algen unterliegt strengen Schutzvorschriften. Die Fischer dürfen die Pflanze nur in der Zeitspanne bestimmter Monate und bloß für drei bis vier Stunden pro Tag ernten. Der Kombu wird dann zum Trocknen auf dem Strandsand breit ausgelegt. Dabei werden sie wieder und wieder zusammengefaltet und zu kleinen Paketen in Verkaufsgröße geschrumpft. Getrockneter Kombu reift bis zu seiner Verwendung bis zu fünf Jahre nach.
Im späten Herbst führt der Kuroshio (eine Meeresströmung im westlichen Pazifik) entlang der Ostküste Japans. Begleitet wird er von großen Schwärmen des Bonitos.
Bonitofische verderben nach dem Fang allerdings sehr schnell und sind für die traditionelle japanische Küche eher ungeeignet. Daher wird der Fisch sowohl getrocknet als auch geräuchert, womit dieser über Jahre haltbar gemacht wird. Als Ergebnis dieses Prozesses wird eins der härtesten Lebensmittel der Welt angeboten.
Die küchenfertigen Fischfilets bleiben dazu für einen Monat in der Räucherkammer. Anschließend wird der Bonito in einem feuchten Raum gelagert, wodurch der Fisch langsam Schimmel ansetzt. Durch den Schimmelpilz beginnt er ganz langsam seine Konsistenz zu verändern.
Im Prinzip läuft diese Veränderung wie bei einem uns bekannten Schimmelkäse ab. Der Pilz zerstört allmählich die Fettzellen und Proteine im Gewebe. Damit der Fisch aber nicht verdirbt, wird er zum Durchtrocknen unter freien Himmel mit hoher Sonneneinstrahlung gebracht. Die Sonne trocknet nicht nur den Fisch, sondern tötet auch die oberflächlichen Schimmelpilze ab.
Dann geht es zurück in die feuchte Kammer, wo sich die Pilze aus den tieferen Gewebeschichten an die Oberfläche kämpfen. Das Verfahren wird mindestens viermal wiederholt, wodurch der Bonito nach und nach veredelt wird.
Nach 6 Monate ist die Feuchtigkeit im Fischfilet auf rund 8% gesunken. Das Filet ist nach der gesamten Prozedur erhärtet wie Glas und das Fleisch rubinrot.
Im Jahre 1909 beschrieb der japanische Forscher Ikeda Kikunae erstmals den Umami-Geschmack, der über die damals bekannten Wahrnehmungen süß, sauer, bitter und salzig hinaus heute als eine der (nunmehr) fünf Grundgeschmacksrichtungen anerkannt ist. Ikeda war es gelungen, aus dem Seetang, der die Hauptzutat des Dashi darstellt, Glutaminsäure zu isolieren und als den geschmacklich ausschlaggebenden Bestandteil von Dashi zu identifizieren. Erst nach dem Zweiten Weltkrieg fand dieses, recht schnell als Geschmacksverstärker bekannte Produkt, als Natrium-Salz der Glutaminsäure (Natriumglutamat) Eingang in die europäische Küche.

Aroma
Erst durch das Wasser, in dem die Bonitoflocken und der Kombu ausgekocht werden, können sich

© 2026 coquina.de

die einzelnen Geschmäcker entfalten.
Die Bonitoflocken beinhalten im Gegensatz zu Kombu viel Inosinsäure. Der Kombu bringt vollständig ausgereift reichlich Glutaminsäure mit. Das Zusammenspiel der getrockneten Algen und des geräucherten Fisches entfaltet sich geschmacklich im Wasser.
Die fertige Brühe ist die Grundlage der sogenannten fünften Geschmacksrichtung - Umami.
1985 wurde Umami neben süß, sauer, salzig und bitter zur fünften Geschmackskategorie anerkannt und kann versuchsweise mit Herzhaftigkeit umschrieben werden.
Japanisches Dashi, also Umami, ist der Inbegriff des japanischen Geschmacks und in der japanischen Küche unverzichtbar.

Verwendung

Dashi dient unter anderem als Grundlage für Suimono und Misosuppe. Während für ersteres als klare Suppe eher frisch zubereitetes Dashi (ichiban dashi) verwendet wird, können bei der trüberen Misosuppe auch die im ersten Herstellungsvorgang verwendeten Zutaten erneut zur Herstellung einer zweiten Charge (niban dashi) verwendet werden.
Vegetarische Varianten bestehen hauptsächlich aus Kombu, werden aber auch oft durch getrocknete Shiitakepilze ergänzt. Weitere Zutaten können getrocknete Streifen vom Kampyo-Kürbis, geröstete Sojabohnen und gerösteter Reis sein, wie sie in der Küche der sich vegetarisch ernährenden Schulen des Buddhismus verbreitet sind.
Bei Bonitoflocken wird zwischen Arai Kezuri und Usu Kezuri unterschieden, was einen wesentlichen Einfluss auf den Geschmack der fertigen Brühe hat.
Arai Kezuri sind dickere, fast ledrige, rostfarbene Bonitoflocken, die sich besonders für die Zubereitung von sehr intensiven Brühen und anderen Suppen eignen. Usu Kezuri sind sehr feine, luftige, rosige Bonitoflocken und werden gerne für leichtere Dashi Brühen eingesetzt bzw. als Topping (zum Beispiel bei Okonomiyaki) verwendet.

Einkauf / Aufbewahrung

Dashi als Fertigprodukt wird genauso gelagert wie Gemüse- oder Fleischfonds aus Europa. Wenn Sie Ihr Dashi lieber selbst zubereiten möchten, sollten Sie folgendes beachten:
Drei wichtige Tipps zum richtigen Umgang mit Kombu

- Kombu sollte niemals vor dem Gebrauch abgewaschen werden. Das weißliche Puder auf der Oberfläche enthält das meiste Aroma.

- Bei der Zubereitung von Kombu sollte das Wasser niemals zum Kochen gebracht werden, wenn der Kombu noch im Topf ist - die Suppe wird dann schnell bitter.

- Eine angebrochene Packung sollte luftdicht verschlossen aufbewahrt werden.

Eine geöffnete Tüte mit Bonitoflocken sollte luftdicht verschlossen im Kühlschrank aufbewahrt werden. Jedoch verfliegt das Aroma auch dort sehr schnell. Daher sollten Sie je nach Bedarf deine Packungsgröße wählen.

Ersatz

Als Ersatz für das Fertigprodukt ist die Zubereitung einer selbstgemachten Dashi Brühe ist überraschend einfach und schnell. Außerdem enthalten die meisten Instant Pulver oder Granulate künstliche Geschmacksverstärker, um das Umami zu imitieren! Daher sollte eine selbstgemachte Brühe in jedem Fall vorgezogen werden.
Eine klassische Dashi Brühe wird aus Kombu und Katsuobushi in weniger als 15 Minuten hergestellt und ist ein Muss in deinem Kochbuch. Sie ist Grundlage vieler weiterer Gerichte und als Basis unverzichtbar, um authentisch japanisch zu kochen.
Zutaten (1000 ml)
1 Streifen Kombu (Seetang) (5 x 10 cm)
10 g Katsuobushi (Bonitoflocken)
1000 ml Wasser (frisches, kaltes Leitungswasser)
In einen Topf das kalte Wasser füllen und klein geschnittenen Kombu (am besten mit einer Schere direkt in den Topf schneiden) hinzugeben. Für mindestens 10 Minuten einweichen lassen.
Die Hitze auf höchste Stufe stellen und solange warten, bis das Wasser kurz davor ist aufzukochen. Wenn es fast aufkocht, die Hitze abstellen und schnell den Kombu herausnehmen

(und ggf. für ein Niban Dashi aufbewahren).
Sobald der Kombu entfernt wurde, das Katsuobushi in den Topf geben. Diesmal das Wasser aufkochen lassen und sofort die Hitze ausstellen, sobald es ordentlich aufgekocht ist.
Den Topf noch 5 Minuten auf dem Herd stehen lassen, bis die Bonitoflocken auf den Boden des Topfs sinken. Dann durch ein Sieb, das am besten mit einem Küchenpapier ausgelegt wurde, abgießen und auffangen.
Die Ichiban Dashi Brühe auf Kombu-Katsuobushi-Basis ist nun fertig. Sie kann abgefüllt und im Kühlschrank für wenige Tage aufbewahrt, im Gefrierschrank (zum Beispiel mithilfe von Eiswürfelbeutel) eingefroren oder direkt weiterverarbeitet werden.
Eine vegane bzw. vegetarische Alternative zur klassischen Brühe ist eine Shiitake Dashi Brühe aus getrockneten Shiitake-Pilzen und Kombu. Diese Variante ist nicht nur bei Veganern sehr beliebt, da ihre Zubereitung sehr einfach ist und der Geschmack perfekt zu allen japanischen Rezepten passt.
Eine fischfreie Dashi Brühe ist übrigens keine neue Entwicklung - ganz im Gegenteil: Mit Einzug des Buddhismus in Japan vor etwa 1.500 Jahren wurde es notwendig, eine vegetarische bzw. vegane Variante der Brühe zu entwickelt. Buddhistischen Mönche verzehren bekanntermaßen kein Fleisch und durften somit auch keinen Bonitofisch zum Kochen verwenden. Sie nutzen stattdessen Shiitake-Pilze.

Geschichte

Zurück geht die Entwicklung viele Jahrhunderte. Es wird vermutet, dass diese Brühe eigentlich schon immer in der japanischen Küche verwendet wurde - allerdings mit variierenden Zutaten je nach Region und Saison.
Schriftlich festgehalten wurde der Prozess, einen geschmackvollen und gleichsam milden Sud als Grundlage für andere Gerichte herzustellen, im 17. Jahrhundert. Beschrieben wird, dass die Menschen ihre »minderwertigen« Pilze zusammentrugen, sie gründlich wuschen und zusammen mit Zwiebeln, Wurzeln und Gewürzen kochten.
Aber auch andere Zutaten, in aller Regel als Lebensmittelreste zu bezeichnen, finden Erwähnung. Mit der Zeit wurden Rezepte ausgetauscht und die Brühen, die bis heute je nach Region leicht variieren, verfeinert.
Um 1800 herum wurde die uns heute bekannte Brühe als die qualitativ hochwertigste Brühe Japans etabliert und ist heute nicht mehr aus der japanischen Küche wegzudenken.

© 2026 coquina.de