

Miso (Reismiso, Genmai Miso) im 500g Glas, bio kbA, unpasteurisiert und bioaktiv

Bio Reismiso / Genmai Miso im Glas - unpasteurisiert - Rohkostqualität - vegan

Genmai Miso ist ein hochwertiges Reismiso, das in traditioneller Handwerkskunst in einer kleinen japanischen Manufaktur aus besten Bio Zutaten hergestellt wird. Durch die lange Reifezeit und den Verzicht auf Pasteurisierung bleibt es ein lebendiges Ferment mit wertvollen Enzymen und intensivem Geschmack. Die Kombination aus Sojabohnen, Vollreis und traditionellen Fermentationskulturen verleiht diesem roten Miso seine charakteristisch kräftige, aromatische Würze. **In der Küche dient Genmai Miso als vielseitige Alternative zu Salz** – einfach mit etwas Wasser zu einer cremigen Paste verrühren und nach Belieben in Suppen, Soßen, Marinaden oder Brotaufstriche einarbeiten. Da das Miso ungepasteurisiert ist, empfiehlt es sich, es erst am Ende der Zubereitung zuzugeben, um die wertvollen Enzyme und Vitalstoffe bestmöglich zu erhalten.

Vorteile von Topfruits Genmai Miso Paste auf einen Blick

- 100 % Reis Miso, aus kontrolliert biologischem Anbau
- 12 Monate fermentiertes Lebensmittel mit aktiven Probiotika
- 100 % Natur, ohne Zusätze
- vegan, rein pflanzlich & glutenfrei

Besonderheiten - Vitalstoffaspekte von Reis Miso im Glas

Genmai Miso fördert durch natürliche Verdauungsenzyme, Milchsäurebakterien, salzresistente Hefe und Mikroorganismen den Stoffwechsel und eine gesunde Verdauung. Die im Reis Miso enthaltene Milchsäure regt den Stoffwechsel an und fördert den Entgiftungsvorgang im Organismus. Zudem ist Miso Paste ein pflanzlicher Lieferant von hochwertigem Eiweiß. Von den 21 Aminosäuren des

Proteins sind alle acht essentiellen und noch zehn weitere enthalten. Es enthält die Vitamine B1, B2, B3, D, A und E sowie wertvolle Mineralien, darunter Calcium und Lecithin. Außerdem hilft Reismiso, saures Blut zu neutralisieren und stärkt so die Widerstandskraft des Körpers. **Als lebendes Produkt sollte unsere Genmai Miso Paste im Kühlschrank aufbewahrt werden.**



Wie verwende ich die Genmai Miso Paste?

Reismiso ist ein vielseitiges Würzmittel, das in der vollwertigen Küche für eine aromatische, tief würzige Note sorgt. Die Paste eignet sich ideal zum Verfeinern von Suppen, Gemüsegerichten, Dressings, Dips und Marinaden. Auch in Aufstrichen oder warmen Schmorgerichten verleiht sie eine harmonische Umami-Komponente. Für die Anwendung wird die Paste meist mit etwas Wasser glattgerührt und anschließend unter das Gericht gehoben. Da Reismiso ein lebendiges, nicht pasteurisiertes Ferment ist, sollte es erst am Ende des Kochvorgangs hinzugefügt werden. So bleiben wertvolle Enzyme und natürliche Aromen bestmöglich erhalten.

Rezepttipp: Ofengemüse mit Reis Miso Veredelung

Zutaten:

- 2 EL Bio Reis Miso
- 1 EL [Olivenöl](#)
- 1 EL Ahornsirup oder Reissirup
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL [Tamari](#)
- 400 g buntes Gemüse (z.B. Süßkartoffeln, Karotten, Brokkoli, Pastinaken)

Zubereitung:

1. Backofen auf 180 °C vorheizen.
2. Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Mit Olivenöl beträufeln und gut vermengen. Das Gemüse damit marinieren und auf einem Backblech verteilen.
4. 25-30 Minuten backen, zwischendurch einmal wenden, bis alles goldbraun und bissfest ist.
5. Während das Gemüse backt, Reis Miso mit Ahornsirup, Zitronensaft und Tamari zu einer cremigen Sauce verrühren.
6. Das heiße Gemüse nach dem Backen sofort in eine Schüssel geben und erst jetzt die Miso Sauce unterheben. So verbinden sich Hitze und Würze perfekt, ohne die Fermente zu zerstören.
7. Optional: Mit Sesam, Koriander oder frischen Sprossen verfeinern.

Wissenswertes zur Reis Miso Paste

Herstellung von Genmai Miso in Bio-Qualität

Japanische Miso aus Tradition und Erfahrung. Die fermentierte Würzpaste ist in Asien seit Jahrtausenden ein bekanntes Grundnahrungsmittel. Hergestellt wird Miso aus Sojabohnen pur oder zusammen mit Reis bzw. Gerste. Die Hauptrohstoffe für unser Genmai Miso, die Sojabohne und der Vollkornreis, sind reine Natur und nicht gentechnisch verändert. Die natürliche Qualität der biologischen Rohstoffe erfordert viel Knowhow und Handarbeit, Gefühl und Erfahrung, um gleichbleibend hervorragende Produkte zu gewährleisten. Die Sojabohnen werden gedämpft und mit Koji (eine Mischung aus Reis, Salz und Edelschimmel) versetzt. Bei der anschließend ca. 12-monatigen Fermentation reift unser Genmai Miso zu einem Lebensmittel, das durch seine Nähr- und Wirkstoffe einzigartig ist.

Die kulturelle Reise der Miso Paste

Miso in den Medien: Gesunde Paste für Genießer - Natur & Heilen Ausgabe 02/2012. Noch vor rund 2500 Jahren war Miso Paste das reinste Luxuslebensmittel. Die Sojabohnenpaste, auch bekannt unter den Namen Hisio oder Chian, stand nur auf dem Speiseplan wohlhabender chinesischer Aristokraten. Eine der vielen Legenden, die sich um dieses Sojaprodukt ranken, besagt, dass es ein besonderes Geschenk der Götter an die Menschen sei. Als vor etwa 1500 Jahren buddhistische Mönche die Paste nach Japan importierten, bekam sie den Namen "Miso" und erfreute fortan die Geschmacksknospen der Menschen im Land der aufgehenden Sonne. **Die japanische Mythologie sieht in Miso einen Garanten für Langlebigkeit und Gesundheit.** Die Paste wird in Liedern besungen und in Gedichten verehrt. Überraschend früh fand Miso seinen Weg nach Europa. Die ersten Aufzeichnungen stammen aus dem Jahr 1597. Der Florentiner Francisco Carletti, ein überaus gebildeter Weltreisender, lernte Miso während seines zweijährigen Aufenthaltes in Japan kennen, und schrieb in seinen Memoiren ebenso begeistert wie fundiert über dessen Herstellung.

Jetzt Topfruits Reismiso kaufen & die Kraft der Fermentation genießen!

Hole dir ein Stück japanische Tradition direkt in deine Küche. Mit unserem bioaktiven Genmai Miso verfeinerst du deine Gerichte nicht nur geschmacklich, sondern tust auch deiner Darmflora etwas Gutes. Jetzt bei Topfruits kaufen!

Allgemeine Informationen zum Topfruits Genmai Miso

Zutaten: Sojabohnen*, Vollreis*, Wasser, Meersalz, Koji*-Ferment (*aspergillus oryzae*) *aus kontrolliert biologischem Anbau

Lagerung: Sauber, gut verschlossen und gekühlt lagern. Eine Aufbewahrung im Kühlschrank wird unbedingt empfohlen

Inhalt: 500 g

Verpackung: Glas

Leckeres Rezept mit Genmai Miso - klassische Japanische Nudelsuppe

Zutaten für 2 Personen:

- 800 ml Hühnerbrühe
- 100 g Nudeln, japanische Ramen
- 2 Scheiben Schweinefleisch, in Sojsauce gekochter Bauch oder Schinken
- 2 EL Genmai Miso
- 2 Eier
- Noriblätter 2 Streifen 2 x 7 cm
- 50 g Mungbohnsprossen
- 1 Frühlingszwiebel

Example Company

- 2 Knoblauchzehen
- ¼ TL Chilipulver
- Sesam oder Rapsöl-Öl

Zubereitung:

1. Das Ei hart kochen, pellen und halbieren. Die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Knoblauch pellen und in feine Würfel schneiden. In einem Topf zwei Esslöffel Öl auf mittlerer Hitze erwärmen. Den Knoblauch darin anbraten. Bevor der Knoblauch beginnt braun zu werden, das Genmai Miso und die Chiliflocken hinzugeben und mit etwa 75 ml Hühnerbrühe ablöschen. Gut durchrühren und anschließend auf zwei Suppenschüsseln verteilen.
2. In einem Topf 1 Liter Wasser zum Kochen bringen. Wenn das Wasser kocht, die Ramen Nudeln hineingeben und nach Packungsanweisung bissfest kochen. Dann in ein Sieb gießen und im Sieb hin und her rütteln, damit möglichst viel Wasser von den Nudeln abtropft. Auf keinen Fall die Nudeln abschrecken! Menge auf die zwei Suppenschüsseln aufteilen.
3. In der Zwischenzeit wurde die Hühnerbrühe in einem Topf auf mittlerer Hitze zum Kochen gebracht. Die Brühe vom Herd nehmen und auf die zwei Suppenschüsseln verteilen. Kurz mit Stäbchen durchrühren, damit sich das Reismiso mit der Brühe vermischt. Mit Cashew Nüssen, Frühlingszwiebelringen, Mungbohnen sprossen, Nori und Ei garnieren.
4. Die Einlagen für diese Nudelsuppe mit Genmai Miso, Fleisch und Gemüse, lassen sich beliebig variieren. Wer mag, kann das Gemüse natürlich durch anderes Gemüse wie Spinat, Enokitake oder Bambussprossen und das Fleisch durch Tofu oder Garnelen ersetzen oder ergänzen. Quelle: www.chefkoch.de

Tipp:

Beim Kochen mit Genmai-Miso ist weiteres Würzen mit Salz überflüssig. Miso verursacht im Gegensatz zu Kochsalz kein Durstgefühl. Durch die in Miso enthaltenen Enzyme und Nährstoffe kann der Körper das Salz besser verarbeiten (Miso enthält im Schnitt zwölf Prozent Meersalz).

Weitere Rezepte finden Sie unter der Rubrik Rezepte! Wir wünschen guten Appetit.

[Zum Produkt](#)

Nährwertangaben zum Produkt "Miso (Reismiso, Genmai Miso) im 500g Glas, bio kbA, unpasteurisiert und bioaktiv"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	682 kj
Brennwert kcal	163 kcal
Fett	6.7 g
davon gesättigte Fettsäuren	0.9 g
Kohlenhydrate	10.5 g
davon Zucker	7.1 g
Ballaststoffe	6.7 g
Eiweiß	11.9 g
Salz	9.9 g