

KÜCHENRATGEBER

BEATE MARI JAHNKE

JAPAN



GU

DAS PRINZIP: DIE JAPANISCHE MAHLZEIT



GROSSE BEILAGE



HAUPTGERICHT



KLEINE BEILAGE



REIS



SUPPE



SO GEHT'S: VORBEREITEN



GETROCKNETE WAKAME:

Die Meeresalgen aufgrund des hohen Salzgehalts ca. 5 Min. oder nach Packungsangabe in kaltem Wasser einweichen. Danach mit frischem Wasser abspülen und weiterverwenden.



PRODUKTE DER KONJAKWURZEL:

Block (Konnyaku) oder Nudeln (Shirataki) abspülen. Mit der doppelten Menge Wasser aufkochen und ca. 3 Min. kochen lassen, um den Kalklaugengeschmack zu entfernen. Abgießen.



FLEISCH:

Wird meist in sehr dünnen Scheiben verwendet. Das Fleischstück vor dem Schneiden ca. 40 Min. anfrieren lassen. Dann mit einem scharfen Messer dünne Scheiben abschneiden.



GEMÜSE:

Als Rohkostbeilage Weißkohlblätter waschen, den Strunk entfernen, aufeinanderlegen und in feine Streifen schneiden. Bratgemüse in dünne Scheiben, Kochgemüse in Stücke schneiden.



DEKORATIV SCHNEIDEN:

Shiitake kreuzweise einkerben. Möhren längs viermal einkerben und in Scheiben schneiden. Lauchstücke aufrecht stellen, mehrmals kreuzweise einschneiden und in Salzwasser legen.



UDON, SOBA, SOMEN:

Getrocknete Nudeln aufgelockert in kochendes Wasser geben und nach Packungsangabe garen. Danach in einem Sieb kalt abspülen und so die anhaftende Stärke entfernen.

WÜRZE AUS DEM ASIENLADEN

SOJASAUCE

Die wichtigste Würze! Sie sollte natürlich gebraut und japanischer Herkunft sein. Dunkel (Koikuchi) und hell (Usukuchi) erhältlich.



DASHIBRÜHE

Als Instantprodukt in Form von Pulver (s. Abbildung) oder Granulat. Kann aus Algen und/oder Bonito (Fischart) hergestellt sein.



MIRIN

Echter Hon Mirin ist gesüßter Reiswein zum Kochen. Mirin-Würze dagegen basiert auf Sirup.



ESSIG

Japanischer Reissig und Getreideessig sind hell, mild und fein im Geschmack. Beide passen hier.



SAKE

Japanischer Reiswein macht Zutaten zart und hebt den Geschmack der Gerichte.

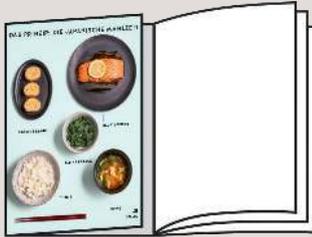
MISOPASTE

Japanische Sojabohnenpaste. Helles Miso schmeckt mild und süß, dunkelbraunes kräftig und salzig.

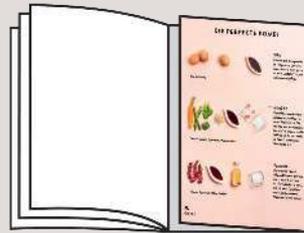
INHALT

*Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!*

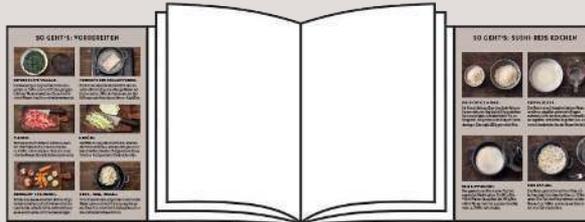
DAS PRINZIP:
DIE JAPANISCHE
MAHLZEIT



DIE PERFEKTE
KOMBI



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
VORBEREITEN



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
SUSHI-REIS KOCHEN

GU
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen. Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte mit der »GU Kochen Plus«-App (siehe S. 64)

REZEPTKAPITEL



06 HAUPTGERICHTE



20 GROSSE &
KLEINE BEILAGEN



34 REIS- &
NUDELGERICHTE



50 SÜSSES & GEBÄCK

04 DIE AUTORIN

05 MISOSUPPE MIT 3 ZUTATEN

47 COVERREZEPT

60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE

JAPAN-KROKETTEN »KOROKKE«

FÜR KINDER

FÜR DIE KROKETTEN

500 g mehligkochende Kartoffeln
Salz

1 Zwiebel

1 EL Butter

200 g Rinderhackfleisch

Pfeffer

500 ml Rapsöl

FÜR DIE PANADE

4 EL Mehl

100 g Panko (jap. Semmelbrösel,
Asienladen)

1 Ei (L)

FÜR DIE BEILAGE

6 Weißkohlblätter

4 EL Tonkatsu-Sauce (Asienladen)

AUSSERDEM

Wok

KROKETTEN: Kartoffeln schälen, waschen und vierteln. In einem Topf mit Wasser bedecken, ½ TL Salz zugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 20 Min. weich kochen.

Inzwischen die Zwiebel schälen und fein würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin bei schwacher Hitze in ca. 5 Min. glasig dünsten. Hackfleisch zugeben und bei mittlerer Hitze in ca. 5 Min. krümelig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln abgießen und bei schwacher Hitze 1–2 Min. ausdampfen lassen. Dabei mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Das Hackfleisch untermischen und die Masse abkühlen lassen. Die Handflächen einölen und aus der Kartoffelmasse acht Krokettchen formen.

PANADE: Mehl und Panko getrennt auf zwei Teller geben. Das Ei in einem tiefen Teller verquirlen. Die Krokettchen zuerst in Mehl, dann in Ei und zuletzt in Panko wenden.

FERTIGSTELLEN: Das restliche Öl im Wok auf 170° erhitzen. Es ist heiß genug, wenn an einem hineingetauchten Holzstäbchen Bläschen aufsteigen. Je vier Krokettchen ins heiße Öl legen und bei mittlerer Hitze in ca. 4 Min. rundum goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier entfetten.

BEILAGE: Kohl waschen und den Strunk herausschneiden. Die Blätter aufeinanderlegen und in feine Streifen schneiden. Je zwei Krokettchen auf einem Teller anrichten. Mit Kohl und Tonkatsu-Sauce als Teil der japanischen Mahlzeit servieren.



GU
CLOU

Korokke sind ursprünglich europäischen Ursprungs und mittlerweile ein beliebter Bestandteil der japanischen Mahlzeit. Sie können aber auch mal komplett anders serviert werden – nämlich als Korokke-Burger. Dafür Kroketten, Weißkohl und Tonkatsu-Sauce in ein Burgerbrötchen schichten und aus der Hand genießen.





Für 4 Personen • 40 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 340 kcal, 19 g E, 22 g F, 15 g KH

TERIYAKI-FLEISCHBÄLLCHEN

FÜR KINDER

1 Stück Ingwer (3 cm lang)
100 g Tofu
300 g Schweinehackfleisch
½ TL Dashibrühe (Instant-
granulat)
Salz
1 Ei (L)
2 TL Speisestärke
4 EL Sojasauce
2 EL Mirin
2 EL Zucker
1 ½ EL Rapsöl

1 Ingwer schälen und fein reiben, Tofu sehr fein zerbröseln. Hackfleisch, Ingwer und Tofu in eine Schüssel geben. Dashigranulat, ½ TL Salz, Ei und Stärke zufügen und alles verkneten, bis die Masse bindet. Aus der Masse 24 Bällchen (3,5 cm Ø) formen.

2 In einem Topf 1 l Wasser erhitzen. Die Hälfte der Bällchen hineingeben und offen bei mittlerer bis starker Hitze ca. 3 Min. garen, bis sie an die Oberfläche steigen. Herausnehmen und auf einem Gitter abtropfen lassen. Mit den restlichen Bällchen wiederholen.

3 Sojasauce, Mirin und Zucker verrühren. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bällchen darin bei mittlerer Hitze in ca. 3 Min. rundum anbraten. Die Sauce zugießen und die Bällchen damit überziehen. Ca. 2 Min. köcheln lassen, bis die Sauce bindet und glänzt. Die Bällchen als Teil der japanischen Mahlzeit servieren.



Für 4 Personen • 30 Min. Zubereitung • 20 Min. Marinieren • Pro Portion ca. 285 kcal, 25 g E, 11 g F, 21 g KH

HÄHNCHEN »KARAAGE«

EINFACH

400 g Hähnchenbrustfilet
1 Stück Ingwer (4 cm lang)
2 EL Sake
5 EL Sojasauce
4 EL Speisestärke
400 ml Rapsöl
½ Kopf Eisbergsalat
2 EL Zucker
3 EL japanischer Essig

AUSSERDEM
Wok

- 1** Fleisch kalt abbrausen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Dann mit Sake und 2 EL Sojasauce verrühren. Die Fleischstücke mit der Marinade verkneten und bei Raumtemperatur ca. 20 Min. ziehen lassen.
- 2** Das Fleisch aus der Marinade nehmen und mit der Speisestärke vermischen. Das Öl im Wok auf 170° erhitzen. Es ist heiß genug, wenn an einem hineingetauchten Holzstäbchen Bläschen aufsteigen. Die Fleischstücke darin in vier Portionen bei mittlerer Hitze in je ca. 3 Min. knusprig frittieren. Auf Küchenpapier entfetten.
- 3** Inzwischen den Eisbergsalat waschen, trocken schütteln und in 1 cm breite Streifen schneiden. Die Hähnchenstücke darauf anrichten. Zucker in 1 EL heißem Wasser auflösen, dann mit restlicher Sojasauce und Essig verrühren. Die Sauce über Fleisch und Salat träufeln und als Teil der japanischen Mahlzeit servieren.



UDON MIT FRITTIERTEM TOFU

GÜNSTIG

FÜR DIE ABURAAGE

3 Stück Aburaage (frittierter Tofu, Asienladen)
2 TL Dashibrühe (Instantgranulat)
2 EL Zucker
2 EL helle Sojasauce (Usukuchi)

FÜR DIE BRÜHE

4 TL Dashibrühe (Instantgranulat)
80 ml helle Sojasauce (Usukuchi)
1 EL Zucker
2 TL Mirin

FÜR DIE EINLAGE

800 g vorgekochte Udon-Nudeln
(ersatzweise 400 g getrocknete Udon-Nudeln, Asienladen)
1 Bund Frühlingszwiebeln
Shichimi Tōgarashi (Chili-Würzmischung, nach Belieben, Asienladen)

TAUSCH-TIPP

Statt Aburaage schmecken auch gewürzte Tofu-Taschen (Inari, Asienladen) zur Brühe. Diese nur kurz heiß abspülen.

ABURAAGE: In einem Topf 1 l Wasser aufkochen. Aburaage hineinlegen und bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. köcheln lassen, dabei stets unter Wasser drücken. In ein Sieb abgießen und ausdrücken. Im Topf 200 ml Wasser, Dashigranulat, Zucker und Sojasauce aufkochen. Die Aburaage hineinlegen und offen bei schwacher Hitze ca. 15 Min. ziehen lassen.

BRÜHE: Inzwischen 1,2 l Wasser, Dashigranulat, Sojasauce, Zucker und Mirin in einem zweiten Topf verrühren und einmal aufkochen lassen. Die Brühe warm halten.

EINLAGE: Udon-Nudeln nach Packungsangabe in kochendem Wasser garen. In ein Sieb abgießen und kalt abspülen, um die anhaftende Stärke zu entfernen. Die Nudeln danach abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

FERTIGSTELLEN: Vier Suppenschüsseln zum Vorwärmen mit heißem Wasser ausspülen und abtrocknen. Die Udon-Nudeln auf die Schüsseln verteilen und die heiße Brühe dazugießen. Die Aburaage in Dreiecke schneiden, auf die Nudeln legen und mit den geschnittenen Frühlingszwiebeln bestreuen. Die Udon nach Belieben noch mit Shichimi Tōgarashi würzen und als eigenständiges Gericht servieren.

GEFÜLLTE KÜCHLEIN »DORAYAKI«

ZUM BRUNCH

FÜR DEN TEIG

2 Eier (M)
80 g Zucker
1 EL Honig
1 EL Mirin
130 g Mehl
1 TL Backpulver
1 TL Rapsöl

FÜR DIE FÜLLUNG

160 g Yude Azuki (gekochte
Azukibohnen aus der Dose,
Asienladen)

MEHR DARAUS MACHEN

Klassisch wird das typisch japanische Gebäck mit süßer Bohnenpaste gefüllt. Die Füllung lässt sich aber variieren, z. B. wenn Sie noch Bananenscheiben auf die Paste legen. Damit schmecken die Dorayaki besonders köstlich.

TEIG: Die Eier in einer Schüssel verquirlen. Zucker, Honig und Mirin unterrühren. Mehl mit Backpulver mischen und auf die Masse sieben. Mit einem Spatel locker einrühren. Den Teig bei Raumtemperatur abgedeckt ca. 30 Min. ruhen lassen. Danach 50 ml Wasser einrühren.

Eine beschichtete Pfanne hauchdünn mit ¼ TL Öl einpinseln und erhitzen. Überschüssiges Öl mit Küchenpapier entfernen. Eine kleine Kelle Teig mittig in die Pfanne geben und zu einem Kreis (ca. 10 cm Ø) verlaufen lassen. Bei schwacher bis mittlerer Hitze ca. 4 Min. backen, bis sich an der Oberfläche Löcher bilden und der Teig fest ist. Dann wenden und von der zweiten Seite ca. 30 Sek. backen.

Das Küchlein auf einen Teller legen und mit einem feuchten Geschirrtuch abdecken. Ebenso noch sieben weitere Küchlein backen und die Pfanne nach jedem zweiten Küchlein einölen.

FÜLLUNG: Je 40 g Yude Azuki auf die kurz gebackene Seite von vier Küchlein streichen. Jeweils mit einem zweiten Küchlein bedecken und dabei die kurz gebackene Seite nach innen legen. Die Dorayaki schmecken frisch oder abgekühlt und lassen sich gut vorbereiten.



DIE PERFEKTE KOMBI



Eier, Sojasauce



EIER

Eier werden in Japan oft mit Sojasauce gewürzt. Man lässt sie auch gerne in einer Dashibrühe und Sojasauce stocken.



Gemüse, Sesam, Sojasauce, Dashi, Zucker



GEMÜSE

Gekochtes Gemüse harmoniert wunderbar mit einer Sesamsauce. Sie besteht aus zerstoßenem Sesam, Sojasauce, Dashibrühe und Zucker. Auch zu Fleisch passt diese Sauce sehr gut.



Fleisch, Sojasauce, Mirin, Zucker



FLEISCH

Gebratenes Fleisch schmeckt besonders gut, wenn es zum Schluss mit Teriyaki-Sauce abgeglänzt wird. Diese besteht aus Sojasauce, Mirin und etwas Zucker.



TYPISCHE ZUTATEN

TOFU

Sojabohnenquark gibt es in fester oder seidiger Form. Vor allem der feste Natur-Tofu ist vielseitig einsetzbar.



REIS

Japanischer Rundkornreis ist meist unter dem Namen Sushi-Reis in Deutschland erhältlich.



INGWER

Die Wurzel hat eine erfrischende Schärfe und kommt vor allem gerieben zum Einsatz.



NORI

Diese Alge wird uneingeweicht verwendet. Mit fein geschnittenen Seetangblättern (Yaki Nori) oder Seetangpulver (Aonori) garniert man gerne Gerichte. Hohe Qualitäten bleiben länger knusprig.



SESAM

Gerösteter weißer und schwarzer Sesam verleihen Gerichten eine nussige Note.



SO GEHT'S: SUSHI-REIS KOCHEN



DIE RICHTIGE MENGE:

Für Reis als Beilage 60 g rohen Sushi-Reis pro Person abwiegen. Das ergibt 150 g gekochten Reis, so viel fasst ein Reisschälchen. Für ein Reisgericht 100 g rohen Sushi-Reis pro Person abwiegen. Das ergibt 250 g gekochten Reis.



REIS WASCHEN:

Den Reis in einer Schüssel mit kaltem Wasser verrühren, abgießen und mit den Fingern mehrmals durch den Reis gehen. Frisches Wasser zugießen, vermischen, abgießen. Drei- bis viermal wiederholen, bis das Wasser klar bleibt.



REIS EINWEICHEN:

Den gewaschenen Reis in einen Topf mit passendem Deckel geben. Bei 240 g Reis 400 ml Wasser dazugießen, bei 400 g Reis 660 ml Wasser. Kein Salz zugeben! Den Reis dann ca. 30 Min. ruhen lassen.



REIS KOCHEN:

Den Reis zugedeckt bei mittlerer Hitze aufkochen, dann bei schwacher Hitze ca. 15 Min. garen. Den Topf vom Herd nehmen und den Reis noch ca. 10 Min. quellen lassen. Danach mit einer Gabel auflockern.

ASIA-FEELING FÜR ZU HAUSE



Kochen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

Japanisch kochen – einfach wie nie: Buchklappen aufblättern
und das Wichtigste beim Kochen immer im Blick

Japan ist mehr als nur Sushi: Nudelsuppen, Tempura, japanisches Curry
und andere Japan-Klassiker jetzt ganz leicht selber kochen



MIT KOSTENLOSER APP ZUM
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE

WG 454 Länderküchen
ISBN 978-3-8338-6876-4



9 783833 868764



€ 9,99 [D]
€ 10,30 [A]

www.gu.de