

Akira Takimoto

# Japanische Küche

65

Japanische und asiatische Rezepte



# Japanisches Kochbuch

65 JAPANISCHE UND ASIATISCHE REZEPTE



Akira Takimoto

Sie wollten schon immer einmal Japanisch oder asiatisch kochen lernen?

Nichts einfacher als das!

Mit diesem Kochbuch entführen wir Sie in die Vielfalt der asiatischen Küche.

Copyright © 2014 Akira Takimoto

All rights reserved.

# INHALT

[Anpan](#)

[Sommercurry](#)

[Streuselkuchen](#)

[Frühlingsrollen](#)

[Gebratener Reis für 2 Personen](#)

[Dashi-suppe](#)

[Gyooza](#)

[Gyu-suji no Nikomi](#)

[Japanische Soba-Nudeln](#)

[Japanisches Curry](#)

[Kartoffel-Curry-Korokke](#)

[Katu-donburi](#)

[Banbanji](#)

[Broccoli-Tenpura](#)

[Chawan-mushi \(gedämpftes Ei\)](#)

[Chinesische Süß-Sauer-Sosse I](#)

[Eier-Wakame-Suppe](#)

[Gemischter Reis mit Schweinfleisch](#)

[Thailändischer Pudding](#)

[Indischer Reis](#)

[Kani-tama](#)

[Kara-age](#)

[Krebs-Sahne-Krokette](#)

[Kürbis-Suppe](#)

[Ma-bou Tofu](#)

[Menti-katu](#)

[Mirin](#)

[Miso](#)

[Miso-suppe](#)

[Monjyayaki](#)

[Nikujiyaga](#)

[Nikumiso](#)

[Nikumiso-Udon für 2 Personen](#)

[Oden](#)

[Ojiya](#)

[Okonomiyaki](#)

[Omu-Reis](#)

[Onigiri](#)

[Ramen](#)

[Sake](#)

[Sanbeizu](#)

[Oyako-donburi](#)

[Sa-ta-Andagi](#)

[Saure Sojasosse](#)

[Scharfe Poreesosse](#)

[Sesamsosse](#)

[Shortcake](#)

[Soja-sosse](#)

[Subuta](#)

[Sushi-meshi](#)

[Sushizu](#)

[Süss-Sauer-Sosse II](#)

[Tan-men](#)

[Tantan-men](#)

[Ten-don](#)

[Tenpura](#)

[Tofu-Steak mit Scharfer Poreesosse](#)

[Tofu-Steak mit Teriyaki-Geschmack light](#)

[Tonjiru](#)

[Udon in Salzsuppe](#)

[Tsukune](#)

[Vegetarischer gebratener Reis](#)

[Käsekuchen](#)



[Yakiniku](#)

[Deutsche Waffeln](#)





# Anpan



Japanisches Brot mit süßen Bohnen

Hier erhalten Sie ein köstliches Anpan Rezept. Anpan? Was ist Anpan? Anpan ist eine gebackene japanische Köstlichkeit.

Anpan, für dieses japanische Brot - Das “An” in Anpan steht für traditionelle Süßigkeit, welche aus Roten Bohnen hergestellt wird.

Das Wort “Pan” kommt ursprünglich von dem Portugiesischen Wort “Pao” und bedeutet Brot.

## Zutaten

- 🍷 200g Weizenmehl (Typ 1050)
- 🍷 1/2 Tl Salz
- 🍷 20g Zucker
- 🍷 4g Trockenhefe
- 🍷 20g gerührtes Ei (etwa 1/2 Ei)
- 🍷 20g Butter
- 🍷 240g Anko
- 🍷 100g etwa 30 Grad warmes Wasser
- 🍷 etwas schwarzen Sesam zum garnieren



## Zubereitung

1. Eine Prise Zucker und Trockenhefe in dem warmen Wasser 15 Min. lange einweichen lassen
2. In eine Schüssel Mehl, Salz, Zucker und Butter geben. Das Wasser mit Hefe und das gerührte Ei unterrühren und vermischen. (dabei nicht zu viel Kneten.)
3. Die Teigkugel aus der Schüssel nehmen. Auf der Arbeitsplatte den Teig zur Seite mit einer Hand in die Breite ziehen und dann in der Mitte zusammenklappen. Den Teig etwas drehen, wieder breitziehen und falten. Diese ganze Prozedur etwa 150 mal wiederholen.
4. Den Teig zu einer Kugel formen, in die Schüssel legen und mit einem feuchten Tuch bedecken. Das ganze 30 Minuten bei Zimmertemperatur stehen lassen. Der Teig sollte jetzt kräftig aufgehen.
5. den Teig zu einem flachen Fladen drücken, einmal falten und etwa 8 kleine Kugeln daraus formen.
6. Das Anko auch in 8 Kugeln formen. Diese dann in den Teig einwickeln und in warmer Umgebung noch etwas gehen lassen bis die Brote etwa doppelt so gross werden (etwa 30 min).
7. Die Oberfläche mit Ei bestreichen und mit schwarzem Sesam bestreuen
8. bei 200 Grad Celsius für 20 Minuten backen



# Sommercurry



Man braucht nicht viel Zeit um es zu kochen. Sehr einfach zu zubereiten und lecker. Wir essen es gern im Sommer und ich mache es manchmal sehr scharf.

## Zutaten A

- 🍴 Für 4 Personen
- 🍴 400g gehacktes Rinder-und Schweinfleisch
- 🍴 2 große Zwiebeln
- 🍴 1 grüne Paprika und 2 rote Paprika
- 🍴 1 kleine Knoblauchzehe
- 🍴 1 Lorbeerblatt
- 🍴 2 El Olivenöl

## Zutaten B

- 🍴 3 El japanisches Currypulver (oder japanische Currywürfel)
- 🍴 2 Tl Salz
- 🍴 400ml Dosentomaten oder Tomatensaft
- 🍴 japanischer Reis (200g)
- 🍴 Petersilie zum Streuen

 1 gekochtes Ei (nach belieben)

## **Vorbereitung**

1. Die Kerne der Paprika wegwerfen und die Paprika in sehr kleine Stückchen schneiden
2. Zwiebel und Knoblauchzehe auch in sehr kleine Stückchen schneiden
3. Dosentomaten in kleine Stückchen schneiden

## **Zubereitung**

1. Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Lorbeerblatt bei schwacher Hitze gut braten, bis Zwiebel gelbbraun wird.
2. Paprika hinzufügen und gut braten
3. Hackfleisch zugeben und bei starker Hitze gut braten
4. Zutaten A zugeben und gut kochen, bis die Flüssigkeit verschwindet.
5. Reis auf dem Teller verteilen und Curry darauf geben. Nach belieben mit gehacktem gekochtem Ei bestreuen und mit Petersilie garnieren.





# Streuselkuchen



Warum hier ein Streuselkuchen im Buch ist? Als Japanerin war es für mich ein Novum dieses Gericht kennenlernen zu dürfen. Ich dachte stets, “Deutsche” können nicht backen oder kochen aber ich irrte mich. Als Dankeschön findet ihr hier diesen deutschen Kuchen in meinem asiatischen Kochbuch.

## Zutaten

### für Teig

- 🍴 75g Zucker
- 🍴 75g Butter oder Margarine
- 🍴 150g Mehl
- 🍴 1 Ei
- 🍴 1/3 Packung Backpulver
- 🍴 etwa 5 El Milch

### für Streusel

- 🍴 100g Margarine
- 🍴 175g Mehl
- 🍴 125g Zucker
- 🍴 Salz und Zimt

- 🍴 Kirsch, Pflaumen oder Apfel (nach belieben kann man verschiedenes Obst verwenden)

## **Zubereitung**

1. Für den Teig die Butter mit dem Schneebesen geschmeidig rühren, dabei Zucker einrieseln lassen.
2. Ei untermischen und weiter gut rühren.
3. Mehl und Backpulver vermengen, in zwei Portionen unter den Teig mischen.
4. Milch unterrühren. Teig auf gefettetes und paniertes Blech streichen. Das Obst auf dem Rührteigboden verteilen. Nach Belieben eine Packung Vanillezucker darauf streuen.
5. Die Streuselzutaten in einer Schüssel vermischen und über den Teig bröseln.
6. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad etwa 30 Min. backen.

# Frühlingsrollen



## Yukas originale Frühlingsrolle

Jede asiatische Mutti kocht sie etwas anders, obwohl es das gleiche Gericht ist. Es gibt also wirklich verschiedene Frühlingsarten. Hier stelle ich eine davon vor, die ich oft in Deutschland koche.

### **Zutaten A**




🍳 etwa 20 Blätter Frühlingsrollenteige (man kann sie im Asia-Supermarkt besorgen. Es gibt verschiedene Grössen. Ich nehme meistens die tiefgekühlten grossen viereckigen.)

### **Füllung**

- 🍳 150g Schweinschnitzel oder gehacktes Schweinefleisch
- 🍳 1 grüne Paprika
- 🍳 eine halbe Karotte (nach belieben)
- 🍳 50g gekochten Bambus
- 🍳 50g Reismudeln

### **Zutaten B**

- 🍳 3 El Soja-sosse
- 🍳 1 Tl Zucker
- 🍳 1 El Weisswein

-  Salz und Pfeffer
-  1 El Speisestärke
-  Öl zum Braten

## **Vorbereitung**

1. Schnitzel und alle Gemüse in kleine Stückchen schneiden
2. das Schweinefleisch etwa 10 min. in Zutaten A eintauchen lassen
3. Reisnudeln etwa 10 min. in heisses Wasser eintauchen lassen und mit der Schere kürzer schneiden. Dann das Wasser gut ablaufen lassen
4. Teige bei Zimmertemperatur auftauen lassen

## **Zubereitung-Füllung**

1. 1 El Öl in der Pfanne erhitzen und alle Gemüse gut kochen.
2. das Schweinefleisch ohne Flüssigkeit hinzufügen und gut braten. Ist das Fleisch durchgekocht, dann übrige Flüssigkeit zugeben.
3. Reisnudeln zugeben und bei schwacher Hitze etwa 1 min. weiter kochen. Dann von der Hitze nehmen.

## **Zubereitung der Rollen**

1. 2 El Füllung in einen Teig einwickeln
2. im 200 Grad heissen Öl backen, bis der Teig etwas gelbbraun wird.
3. nach Belieben mit Soja-sosse oder scharfem Senf essen








# Gebratener Reis für 2 Personen



Orthodox gebratener Reis

## Zutaten

für japanischer Reis

-  100g Schweinewurst
-  15 cm kleingehackter Porree
-  2 Eier
-  1 El Sesamöl
-  1 Tl thailändische Fischsosse oder Sojasosse
-  1 El Austersosse
-  Salz und Pfeffer

## Vorbereitung

1. Schweinewurst in kleine Stückchen schneiden
2. Reis etwas abkühlen lassen, damit er sehr gut gemischt gebraten werden kann

## Zubereitung

1. Sesamöl in der Pfanne erhitzen und Schweinewurst gut braten
2. gut geschlagene Eier zugeben und schnell verrühren
3. Wenn Eier etwas geronnen sind, Reis hinzufügen, weiter sehr gut vermischen und ihn entwirren
4. Porree und restliche Zutaten hinzugeben und 1 min. lang gut braten
5. Nach belieben mit 1 Tl Sesamöl betreufeln und auf dem Teller verteilen





# Dashi-suppe



Grundlage für viele andere Suppen

Dashisuppe dient als Grundlage für viele andere japanische Suppen und Eintöpfe, wie zum Beispiel Miso-Suppe. Dashi ist sehr gesund und wird daher auch als Babynahrung verwendet. Wer sich die Mühe sparen will, bekommt im Asia-Markt auch Hondashipulver.

## Zutaten

- 🍲 500 ml kaltes Wasser
- 🍲 20-30 cm langes Seetangblatt (konbu)
- 🍲 3 g getrocknete Bonitoflocken (Katsuo-bushi)

## Zubereitung



1. Das Seetangblatt etwa 1 Stunde in dem kalten Wasser ziehen lassen. Das Blatt wird dabei grösser.
2. Das Wasser erhitzen bis aus dem Blatt kleine Blasen aufsteigen. Es darf jedoch noch nicht kochen (ca. 80 °C). Das Blatt danach sofort aus dem Wasser nehmen.
3. Die Katsuo-bushi in das heiße Wasser geben und für etwa 2 Minuten aufkochen lassen.

4. Die Brühe durch ein Sieb giessen.

Fertig!

# Gyooza



## Zutaten

### für Teig, Füllung

- 100 g Hackfleisch vom Schwein
- 8-10 Chinakohlblätter
- 1 Stückchen Ingwer (ca. 1.5 cm)
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 EL Pflanzenöl
- 1 TL Sesamöl
- 1 EL Sojasosse
- Pfeffer und Salz
- 1 EL Speisestärke
- 1/2 EL Miso
- 1 TL Hähnchensuppe

## **Zubereitung**

für Teig

1. Mehl in Schüssel geben
2. Nach und nach etwas lauwarmes Wasser in die Mitte des Mehls geben und verrühren
3. So lange kneten und weiter langsam Wasser zufügen, bis ein weicher Teig entsteht (in Japan sagt man so weich wie Ohrläppchen)
4. Den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie einwickeln und in den Kühlschrank stellen

## **Füllung**

1. Die Chinakohlblätter etwa 2 Minuten kochen und anschliessend in sehr kleine Stückchen schneiden
2. Anschliessend das Wasser aus dem Kohl mit den Händen kräftig herausdrücken
3. Ingwer und Knoblauch fein hacken
4. Hackfleisch mit Salz und Pfeffer vermischen und 1 min kräftig kneten
5. Chinakohl, Ingwer, Knoblauch zum Hackfleisch geben und nun die restlichen Zutatenhinzumischen
6. den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und zu kleinen Kugeln formen (2 cm Durchmesser)
7. Viel Mehl auf die Arbeitsfläche streuen, damit Teig nicht anklebt
8. Die kleinen Kugeln zu runden, flachen Scheiben ausrollen (etwa 10 cm Durchmesser)
9. 1 TL der Füllung auf die Teigscheiben geben und mit kaltem Wasser am Rand benetzen (um die Ränder zu verkleben) und zu kleinen Teigtaschen formen
10. Das Sesamöl in eine Pfanne geben und auf dem Pfannenboden verteilen
11. Wenn Pfanne heiss ist, die Taschen nacheinander in die Pfanne legen und ein bisschen anbraten lassen, bis Teig unten etwas goldgelb wird
12. Etwa 1/3 bis 1/2 der Gyoozahöhe mit Wasser auffüllen und sofort Deckel drauf
13. Kochen lassen, bis das Wasser verschwunden ist
14. Deckel abnehmen und 1 TL Pflanzenöl über die Gyooza geben, damit sie unten etwas knusprig werden



15. Wenn der Boden etwas braun wird, aus der Pfanne herausnehmen

16. Mit Sojasosse, Essig oder scharfem Sesamöl essen

# Gyu-suji no Nikomi



Eintopf mit Rindfleisch und Rettich

## Zutaten

- 🍲 2 Karotten
- 🍲 1 Rettich
- 🍲 1 El geschälter und gehackter Ingwer

## Zutaten A

- 🍲 500 ml Dashi-suppe
- 🍲 2 El Zucker
- 🍲 4 El Sojasosse
- 🍲 zum garnieren Porree

## Zubereitung

1. das Rindfleisch in Wasser für 10 Minuten kochen und anschliessend das Fleisch mit kaltem Wasser abwaschen
2. das Rindfleisch, die Dashisuppe und den Ingwer für 30 bis 40 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.
3. den Rettich und die Karotten in 2 cm große Würfel schneiden und mit in den Topf geben
4. 1 El Zucker und 1 El Sojasosse in die Suppe geben
5. wenn der Rettich und die Karotten weich gekocht sind, die übrige Sojasosse und den Zucker hinzufügen
6. bei starker Hitze noch für 10 Minuten kochen lassen, damit die Sosse etwas dicker wird

7. auf die Schalen verteilen und mit etwas geschnittenem Porree garnieren

# Japanische Soba-Nudeln



Japanische Nudeln aus Buchweizenmehl

## **Beschreibung**

Die heutigen dünnen Soba-Nudeln entstand am Anfang der Edo-Zeit. Damals wurden am häufigsten kalte Soba-Nudeln mit einer zweiten Schale Dashi-Suppe gegessen. Dieser Art heisst “Saru-Soba”.

Seit dem Ende des 17. Jahrhunderts fangen die Arbeiter, die wenig Zeit hatten und “Saru-Soba” zu mühevoll fanden, an die Soba-Nudeln direkt in der warmen oder kalten Dashi-Suppe zu essen, damit man nur eine Schale abwaschen musste. Dieser Art heisst “Kake-Soba”. Ausserdem begannen sie die Suppe zusätzlich mit Fleisch oder Gemüse zu bereichern.

Heute isst man sowohl “Saru-Soba” als auch die verschiedenen Suppennudeln. Diese Dashi-Suppen sind in jeder Provinz unterschiedlich. In Tokio wird die Suppe mit Soja-Sosse gekocht und ist daher etwas dunkler. In Kyoto oder der Südprovinz isst man dagegen die helle Dashi-Suppe, die aus verschiedenen getrockneten Meeresfrüchten zubereitet wird.



Soba





# Japanisches Curry



## Curry und Reis

Wir Japaner essen gern Curry, aber das Curry ist etwas anders wie indisches. Für mich ist japanisches Curry das, was meine Oma immer mittags gekocht hatte. Sie benutzte viel Knoblauch!

## **Zutaten**

- 🍖 Schweinefleisch (Bauch) 300g
- 🥕 2 Karotten
- 🍠 5 Kartoffeln
- 🧄 1 Zehe geriebener Knoblauch
- 🍲 150g japanisches Currypulver oder Currywürfel (findet sich im Asia-supermarkt, etwa €2.50)

## **Vorbereitung**

1. Zwiebel in dünne Scheiben schneiden und mit sehr wenig Öl bei schwacher Hitze 30 Min. braten
2. Schweinefleisch in kleine Stücke schneiden
3. Karotten und Kartoffeln in kleine Stücke schneiden



## Zubereitung

1. 1 El Olivenöl in einem grossen Topf erhitzen und bei starker Hitze das Schweinefleisch medium braten. Danach das Fleisch herausnehmen
2. Karotten und Kartoffeln in den Topf zugeben und 1 Min. braten
3. Wasser hinzugeben. Dabei soll das Wasser die Zutaten ganz überdecken.
4. gebratene Zwiebeln, geriebenen Knoblauch und das Fleisch hinzugeben
5. bei schwacher Hitze etwa 30-40 Min. kochen lassen (Tipp: entstehenden Schaum immer wieder abschöpfen)
6. Den Topf vom Herd nehmen und das japanische Currypulver langsam hinzufügen und gut vermischen
7. danach weiter bei schwacher Hitze etwa 10 Min. köcheln lassen
8. Auf dem Reis verteilen



# Kartoffel-Curry-Korokke



Frittierte Kartoffel-Hackfleischbällchen mit Curry

## Zutaten

- 🍌 6 mittelgroße Kartoffeln
- 🍌 1/2 Gemüsezwiebel
- 🍌 100 g Hackfleisch halb und halb
- 🍌 1 El japanische Currywürfel oder Garam Masala



- 🍌 1 Tl Salz
- 🍌 Pfeffer zum Panieren: Weizenmehl, Ei, Paniermehl und Öl

## **Zubereitung**

1. Die geschälten Kartoffeln sehr weich kochen Zwiebeln in sehr kleine Stückchen schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten
2. Hackfleisch hinzugeben, in kleine Stücke drücken und gut durchbraten
3. Gewürze (Pfeffer, Salz und Curry) hinzufügen und gut vermischen und vom Herd nehmen
4. die gekochten Kartoffeln fein zerstampfen und Hackfleisch hineinmischen abkühlen lassen, bis man die Masse mit den Händen formen kann Etwa 8 bis 10 flache Kugeln formen
5. Anschließend in Mehl, Ei und Paniermehl panieren
6. Öl auf 180 °C erhitzen, die Kugeln hineingeben und frittieren bis sie goldbraun geworden sind
7. Mit in feine Streifen geschnittenen Spitzkohl auf einem Teller anrichten und mit Tonkatu-Soße oder Ketchup servieren

# Katu-donburi



## Schweineschnitzel mit Ei

“Katu” heisst Schweineschnitzel nach japanischer Art. Andererseits bedeutet es auf Japanisch “besiegen” oder “überwinden”. Deswegen isst man Katu-donburi in Japan gern, wenn man ein wichtiges Unternehmen vorhat. Dann würde es bestimmt erfolgreich.

### Zutaten

- 🍴 4 Schweineschnitzel
- 🍴 Salz und Pfeffer
- 🍴 6 Eier
- 🍴 1 grosse Zwiebel
- 🍴 Japanische Petersilie (nach belieben)

### Zutaten A

- 🍴 400 ml Dashi-suppe (siehe Dashi Suppe)
- 🍴 4 El Soja-sosse
- 🍴 4 El Zucker
  
- 🍴 2 El Weisswein

### Zum Panieren

- 🍴 Weizenmehl
- 🍴 1 Ei
- 🍴 Paniermehl
- 🍴 Öl

### Zubereitung

1. Salz und Pfeffer auf das Fleisch streuen und es mit Weizenmehl überziehen
2. Dann zuerst kurz in den verrührten Eiern, danach in Paniermehl schwenken
3. Öl zum Braten auf 170 °C erhitzen und das panierte Fleisch braten
4. Weisswein im Topf durchkochen. Übrige Zutaten A hinzufuegen und kochen lassen.
5. In die dünne Scheibe geschnittene Zwiebel und das in mundgerechte Stücke geschnittene Schnitzel zugeben und etwa 2 min. kochen lassen.
6. Die verrührten Eier langsam zugeben und 2 cm lange japanische Petersilienblätter darauf verteilen
7. Wenn die Eier zu einen großen Teil fest geworden sind, auf dem gekochten Reis verteilen










# Banbanji

## Gekochtes Hähnchenfleisch mit Sesamsosse

### Zutaten

#### (für Sesamsosse)

-  2 El Essig
-  2 El Soja-Sosse
-  2 El Zucker
-  10 cm Porree
-  1 Stückchen Ingwer (etwa 2 cm)
-  scharfes Sesamöl
-  2 El Sesampaste

### Zutaten

-  400 g Hähnchenfleisch
-  1/ 2 Gurke
-  20 cm Porree

### Vorbereitung

1. 10 cm Porree und Ingwer in sehr kleine Stückchen schneiden
2. Die übrigen Zutaten damit vermischen
3. Hähnchenfleisch mit 2 dünnen Ingwerscheiben und dem hinteren grünen Teil von Porree zusammen kochen

### Zubereitung

1. Gekochtes Hähnchenfleisch in kleine Stückchen rupfen und auf dem Teller verteilen
2. Gurken und Porree in streichholzgroße Stückchen schneiden und auch auf dem Teller verteilen
3. Die Sosse darauf verteilen

# Broccoli-Tempura

## Gebratene Broccoli im Teigmantel mit Porree-Sosse

Ein wunderbares Sommergericht.

### Zutaten

#### Teig

-  200ml Weizenmehl
-  2 El Speisestärke
-  1/4 Tl Salz
-  1/2 Tl Backpulver
-  150 ml kaltes Wasser
-  2 El Öl
-  1 Broccoli
-  Öl zum Braten

### Vorbereitung

1. Alle Teigzutaten vermischen und etwa 30 Min. in den Kühlschrank legen
2. Broccoli waschen, abtrocknen und in kleine Stückchen schneiden
3. Scharfe Porreesosse vorbereiten








### Zubereitung

4. Die Broccoliröschen am Stil anfassen und durch den Teig ziehen (Tipp: Die Broccoli sollen ganz von Teig umhüllt sein. Nur der Stil soll noch etwas heraus schauen)
5. Das Öl auf 180°C erhitzen und Broccoli braten
6. Wenn der Teig gelber wird, die Broccoli herausnehmen (Tipp: auf eine Zeitung legen, damit übriges Öl aufgenommen werden kann)
7. Die Broccoli mit Porreesosse auf den Teller verteilen

# Chawan-mushi (gedämpftes Ei)

Wird meistens am Abend als Vorspeise gegessen oder zu besonderen Anlässen wie Hochzeiten oder Festen serviert. Kann man aber auch zu Hause einfach zubereiten.

## Zutaten

-  4 Eier
-  Dashi-suppe (ausrechnen)
-  Hühnerbrust (100 g)
-  3 Shitakepilze
-  1/ 2 TL Zucker
-  1/2 TL Salz
-  japanische Petersilie (Mitsuba) zur Dekoration

## Zubereitung








1. Hähnchen und gekochte Dashisuppe zusammen mit dem Zucker kochen bis das Hähnchen gar ist.
2. Eier in Schüssel verrühren und unter langsamen Rühren in die Dashisuppe geben. Es darf kein Schaum dabei entstehen. Das Salz dazugeben.
3. Die Suppe mit den Eiern in kleine Essschalen verteilen. Das Hähnchenfleisch und die Shitakepilze kleinschneiden und auch gleichmässig verteilen.
4. Falls vorhanden mit etwas japanischer Petersilie (Mitsuba) bestreuen

# Chinesische Süss-Sauer-Sosse I




## Eine süss-sauere Ketchupsosse

Diese Sosse wird für verschiedene Hauptspeisen, wie zum Beispiel Subuta oder Kanitama verwendet.

### Zutaten A

-  Zutaten A
-  3 EL Reissessig
-  5 EL Zucker
-  2 EL Sojasosse
-  1 TL Hähnchensuppe auf 1 Tasse Wasser
-  1/2 TL Salz
-  2 EL Ketchup

### Zutaten B

-  1 EL Speisestärke
-  2 EL Wasser
-  geröstete Sesamsamen zur Dekoration












### Zubereitung

1. Die Zutaten A mischen und bei mittelgrosser Hitze aufkochen.
2. Nach dem Aufkochen, Zutaten B unter stetigem rühren langsam hinzufügen.
3. Die gerösteten Sesamsamen (1 EL) hinzugeben

# Eier-Wakame-Suppe

Wakame, Eier und Hackfleisch

## Zutaten

-  2 Eier
-  700ml Wasser
-  2 El Hühnerbrühe
-  2 El getrocknete Wakame
-  100g gemischtes oder Schweinhackfleisch
-  30g Bambus
-  Salz und Pfeffer
-  1 Tl Soja-Sosse
-  Sesamöl
-  2 El Speisestärke
-  4 El kaltes Wasser

## Vorbereitung

1. Wakame im Wasser einweichen lassen
2. Bambus in sehr kleine Stückchen schneiden
3. Speisestärke mit kaltem Wasser verrühren
4. Eier verrühren







## Zubereitung

1. Sesamöl erhitzen und Hackfleisch und Bambus braten
2. Wasser und Hühnerbrühe hinzugeben und kochen
3. Wenn es kocht, dann Wakame hinzufügen
4. mit ein wenig Salz und Pfeffer bestreuen und Soja-Sosse hinzugeben
5. Die Speisestärke langsam einrühren
6. Die Eier auch langsam einrühren und mit Deckel etwa 1 Min. kochen lassen

Wer es etwas schärfer mag, kann auch etwas Chili mit anbraten

# Gemischter Reis mit Schweinfleisch




## Zutaten A

-  japanischer Reis
-  Schweinbauch 100g
-  5 -6 getrockene Judasohren (nach belieben)
-  30g Zaasei (chinesisches scharfes eingemachtes Gemüse)
-  1 El Ingwer (in ganz kleine Stückchen schneiden)
-  1 El Sesamöl

## Zutaten B

-  2 Tl Weisswein
-  Pfeffer

## Zutaten C

-  2 El Soja-sosse
-  1 El Weisswein
-  2 Tl Zucker

## Zubereitung

1. In dünne Scheiben geschnittenes Schweinfleisch mit Zutaten A vermischen
2. Judasohren im Wasser einweichen und in Scheiben schneiden
3. Zaasei in kleine Stückchen schneiden
4. Sesamöl in der Pfanne erhitzen und Ingwer, das Fleisch, Jodasohren und Zaasei in der Reihe hinzugeben und braten
5. Zutaten A zugeben und 1 min. weiter kochen. Aus der Pfanne herausnehmen
6. mit dem gekochten Reis vermischen und 2 bis 3 Min. stehen lassen
7. Auf dem Teller verteilen






# Thailändischer Pudding

## gebackener Pudding mit Karamelsosse




In Thailand gibt es an jeder Ecke einen “convenience store”, wo man 24 Stunden lang etwas kleines zum Essen oder zum Trinken kaufen kann. Neben unserem Familienhauses steht auch einer und dort findet sich der grosse leckere japanische Pudding. Natürlich, was meine Mutti selbst gebacken hat, ist viel leckerer, aber ich kann ihn einfach dort kaufen, wenn ich sofort welchen essen möchte.

### Zutaten

für Pudding

-  2 Eier
-  2 Eigelbe
-  50 g Zucker
-  350 g Milch
-  5 Tropfen Vanille-Essenz

für Karamelsosse

-  50 g Zucker
-  1 El Wasser
-  1 El warmes Wasser

### Zubereitung

für Pudding

1. Butter auf eine Form streichen
2. Eier und Eigelbe verrühren, aber dabei darf es nicht schäumen
3. Milch und Zucker im Topf bei schwacher Hitze erwärmen. Wenn sich der Zucker ganz aufgelöst hat, vom Herd nehmen und langsam mit den Eiern vermischen
4. Vanille-Essenz hinzufügen

für Karamelsosse

5. Zucker und 1El kaltes Wasser in einem Topf erhitzen und kochen, bis es etwas braun wird.
6. 1El warmes Wasser hinzugeben und vom Herd nehmen. Den Topf hin und her schütteln, damit sich die Sosse gut vermischen kann (kein Hilfsmittel zum Rühren verwenden).

zum Backen

7. die Karamelsosse in die Form geben und stehen lassen bis sie hart wird
8. Puddingsosse hinzugeben. Im Backofen auf 160°C zusammen mit einer Tasse Wasser etwa 20 Min. backen
9. Danach in den Kühlschrank legen





# Indischer Reis

## Grundrezept für indisches Reisgericht

Haben Sie zu Hause einen elektrischen Reisherd? Wenn ja, dann ist es sehr einfach. Wenn nicht, dann brauchen sie auch keine Sorgen zu haben, weil es auch nicht so schwer ist.

### **Zutaten**

-  400g Rundkornreis (oder kann man auch Milchreis verwenden)
-  500 ml Wasser

### **Zubereitung**

1. Den Reis in kaltem Wasser waschen. Dabei das Wasser 2-bis 3 Mal erneuern, bis es klar bleibt
2. In einen tiefen Topf den Reis abgiessen und 500ml Wasser dazugiessen, 30 Min stehen lassen
3. Zugedeckt bei starker Hitze aufkochen und 1 Min. kochen lassen.
4. Den Reis bei niedrigster Hitze zugedeckt 13 -15 Min. köcheln lassen, bis er das gesamte Wasser aufgenommen hat.
5. Vom Herd nehmen und zugedeckt 5 Min. stehen lassen, damit den Reis sehr sanft wird.








# Kani-tama

## Eiergericht mit Krebsen

Wird mit Reis gegessen.

### Zutaten

-  1 Dose Krebsfleisch
-  6 Eier
-  100g Bambus
-  30cm Porree
-  Sesamöl (oder normales Öl)

### Zutaten A (für Chinesische Süß-Sauer-Sosse)

-  1/2 Tl Salz
-  1 Tl Weisswein
-  1 Tl Soja-sosse
-  1 Tl Zucker

### Vorbereitung

1. Bambus in kleine Stückchen und Porree in sehr dünne Scheiben schneiden
2. Eier mit Zutaten A verrühren
3. Sosse vorbereiten

### Zubereitung

1. Sesamöl erhitzen und Bambus und Porree gut braten
2. Das Krebsfleisch zugeben und etwa 2 Min. weiter braten
3. Alles aus der Pfanne herausnehmen und mit Eier vermischen
4. Sesamiöl erhitzen und die Eier hinzugeben
5. Wenn Eier fast durch sind, umdrehen
6. Die Eier auf den Teller verteilen und darauf die Sosse verteilen



# Kara-age

## Japanisches gebackenes Huhn

Als ich Schülerin war, brachte ich jeden Tag ein Lunchpaket meiner Mutti in die Schule mit und manchmal konnte ich nicht bis zur Mittagspause warten. Ein Standardgericht war Kara-age. Es war leicht herauszufinden, was heute im Lunchpaket versteckt sein wird, weil immer schon früh morgens von der Küche der Geruch herüberschwebte. Wenn es nach Kara-age roch, schlich ich auf Zehenspitzen in die Küche und aß heimlich ein Paar davon. Dann war ich schon vom morgens irgendwie sehr glücklich. Es ist also ein Zaubergericht.

### Zutaten

 500g Hühnerfleisch oder Chickenwings

### Zutaten A

 1 El süßer Senf

 2 Tl Zucker

 5 El Sojasoße

 1 Knoblauchzehe

 3 cm Stück Ingwer

### Zutaten B

 150g Weizenmehl

 150g Speisestärke

 1 El Backpulver

 Öl zum braten

### Vorbereitung

 Geflügel in die 5cm Stückchen schneiden

 Knoblauch und Ingwer reiben

 Weizenmehl, Speisestärke und Backpulver sehr gut mischen

### Zubereitung







1. Geflügel in **Zutaten A** 30 Min. einlegen
2. Das Fleisch aus der Flüssigkeit herausnehmen und mit Zutaten B überziehen
3. Das Fleisch in 180 Grad heissem Öl frittieren

# Krebs-Sahne-Krokette





Ist Krebs eigentlich Fisch? Mein Mann äußert, dass es in Deutschland zu den Fischgerichten gehört. Naja, wir essen sehr gerne Kroketten mit “Bulldogge-Sosse” (vorsicht, das hat nichts mit Hunden zu tun. Der Hersteller heisst so.).

## Zutaten

Zutaten für die Weisse Sosse

-  30g Butter
-  4 El Weizenmehl
-  200ml Milch
-  Salz und Pfeffer
-  1/ 2 grosse Zwiebel
-  1/ 2 Dose Krebsfleisch

Zutaten zum Braten

-  Öl
-  Paniermehl
-  1 Ei
-  Weizenmehl

## Vorbereitung

1. Zwiebel in dünne Scheiben schneiden und etwa 10 Min. anbraten
2. Das Krebsfleisch hinzugeben und weiter 2 Min. braten. Dann in den Kühlschrank legen
3. Weisse Sosse vorbereiten und in den Kühlschrank etwa 1 Stunde legen

## Zubereitung

1. Wenn die weisse Sosse etwas fest wird, mit der Zwiebeln und dem Krebsfleisch vermischen
2. Den Teig in etwa 8-10 Teilen teilen und mit Weizenmehl zu kleinen Bällchen formen
3. Die Bällchen zuerst kurz in den verrührten Eiern, danach in Paniermehl schwenken
4. Öl zum Braten auf 180 °C erhitzen und die Bällchen braten (Tipp: sofort herausnehmen, sobald die Bällchen goldfalbig werden.)
5. Mit Tomatenketchup oder Bulldogge-Sosse essen












# Kürbis-Suppe



## Meine Mutters Kürbis-Suppe

Der Kuerbis, der eine dunkelgruene oder ganz schwarze Schale hat, ist bei uns Japanern beliebt. Ich habe in Deutschland das erste Mal Kürbis, der eine orangene Schale hat und “Hokkaido” genannt wird, ausprobiert. (obwohl “Hokkaido” eigentlich eine japanische Provinz ist, sieht er aber etwas anders aus, als der in Japan) Der Hokkaido-Kuerbisschmeckt mir aber auf jedem Fall sehr gut und ist auch fuer die japanische Kueche gut geeignet. Wenn man leckeren Kuerbis kaufen moechte, dann soll man darauf achten, ob der Kuerbis ganz hart und schwer ist, ausserdem ob sein Fleisch dunkel-orangefarbig ist.

## Zutaten

-  500 g Kuerbis
-  4 Kartoffeln
-  1/2 Gemuesezwiebel
-  1 El Butter oder Margarine
-  1 El Weizenmehl
-  1 El Butter oder Margarine
-  250 ml Milch
-  Salz und Pfeffer
-  1 El Zucker








## Zubereitung

1. Zwiebel in sehr kleine Stueckchen schneiden. Kartoffeln schaelen und klein schneiden. Kuerbis auskernen und auch klein schneiden, damit diese schneller durchgekocht werden koennen.
2. Butter in einem Topf erhitzen und Zwiebeln zugeben. Etwa 10 Min. gut braten.
3. Kartoffeln und Kuerbis hinzufuegen und wenige Minuten braten. Dann Wasser eingiessen. (dabei soll Wasser die Gemuese gerade bedecken. nicht zu viel!)
4. Wenn das Wasser gekocht ist, dann etwa 40 Min. bei schwaecher Hitze weiter kochen lassen.
5. In einen anderen Topf oder eine Pfanne Weizenmehl geben und bei schwaecher Hitze kurz braten. Dann Butter zugeben und vermischen.
6. Wenn Butter ganz geschmolzen ist und mit Mehl gut vermischt wird, dann eine viertel Milch hinzufuegen und weiter mit einem Holzspatel gut mischen. Diesen Prozess mit der uebrigen Milch 4 Mal wiederholen.
7. Die Milch-sosse in den Gemuese-topf zugeben und mit einem Handmixer umruehren.
8. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

# Ma-bou Tofu

Ursprünglich ist es chinesisch, aber wird in Japan sehr häufig gegessen.

## Zutaten

-  100g Schweinehackfleisch
-  30cm Porree
-  500g Tofu
-  Soja-Sosse
-  Sesamöl




## Zutaten A

-  1 Knoblauchzehe
-  3cm Ingwer
-  1 EL Chilli-Bohnensosse

## Zutaten B

-  1 El Weisswein
-  1 Tl Zucker

## Zutaten C

-  250ml Wasser und 1 Tl Hühnerbrühe
-  1 El Miso
-  Salz und Pfeffer

## Zutaten D

-  2 El Speisestärke
-  4 El kaltes Wasser

## **Vorbereitung**

1. Knoblauch und Ingwer in sehr sehr kleinen Stückchen schneiden
2. Porree auch in sehr sehr kleinen Stückchen schneiden
3. Tofu in 1cm gross Stückchen schneiden
4. Zutaten D vermischen

## **Zubereitung**

1. 1El Sesamöl erhitzen und Zutaten A braten
2. Sobald man einen starken Geruch wahrnimmt, das Hackfleisch und Zutaten B zusammen zugeben und gut durchbraten
3. Zutaten C und das Tofu hinzugeben und 5 min. kochen lassen
4. Porree und Soja-Sosse zugeben
5. Zutaten D langsam einrühren
6. Zum Ende 1 Tl Sesamöl hinzugeben und gut vermischen

# Menti-katu



japanische Hackfleischfrikadellen

## Zutaten

- 🍴 4 Blätter Spitzkohl
- 🍴 1/2 Gemüsezwiebel
- 🍴 1 Ei
- 🍴 2 El Paniermehl
- 🍴 1 El Milch
- 🍴 Salz
- 🍴 Pfeffer zum Panieren:
- 🍴 Ei, Weizenmehl und Paniermehl
- 🍴 Öl zum Frittieren

## Vorbereitung

1. Zwiebel in kleine Stückchen schneiden
2. Spitzkohl in feine Streifen schneiden

## **Zubereitung**

1. Alle Zutaten in einer Schale sehr gut vermischen Etwa 8 bis 10 flache Kugeln formen
2. Anschliessend in Mehl, Ei und Paniermehl panieren Öl auf 180 °C erhitzen und die Kugeln hineingeben und frittieren bis sie goldbraun sind
3. Mit Spitzkohl auf einem Teller anrichten und mit Ton-katu-Sosse oder Ketchup servieren



# Mirin



Sehr süsser Sake zum Kochen

## Beschreibung

Mirin wird aus besonders klebrigem Reis und japanischem Reis produziert. Es riecht nach Sake, ist gelblich und schmeckt sehr süss. Der grosse Unterschied zu normalem Sake ist, dass Mirin nur zum Kochen verwendet wird.

Mirin ist etwas schwieriger in Deutschland zu besorgen. Deswegen benutze ich in meinen Rezepten stattdessen entweder Sake oder Weisswein mit Zucker.

# Miso



Gegorene Sojabohnen-Paste

## Beschreibung

Miso wird hauptsächlich aus Sojabohnen produziert und ist in jeder Provinz in Japan sehr unterschiedlich. Jedoch kann man zwei grosse Typen unterscheiden: Rotes Miso (Akamiso) und Weisses Miso (Shiromiso). Bei dem roten Miso gibt es wieder zwei Typen: salziges (Karakuti) und süßes (Amakuti). Weisses Miso enthält mehr Reishefe und schmeckt etwas süßer als rotes Miso.

In Tokio benutzt man gemischtes Miso, welches aus rotem und weissem Miso besteht. In Kyoto (Kyo-Miso) oder in Südprovinz benutzt man dagegen meistens weisses Miso und in Sendai (Sendai-miso) oder Nordprovinz eher rotes Miso.

Aichi ist mit Hatcho-Miso sehr berühmt, welches Ieyasu Tokugawa, der erste Shogun in der Edo-Zeit, gern gegessen hat und der es durch seine Herrschaft in ganz Japan verbreitete. Also lassen sich die Landesgeschichte und Esskultur nicht trennen. Das finde ich sehr interessant.





# Miso-suppe



einfache Misosuppe

## Zutaten

- 🍲 2 El getrocknete Wakame
- 🍲 700ml Dashi-suppe (oder 2 El Hondashi-Pulver)
- 🍲 3-4 El Miso



typisch japanische Suppe

Suppe mit Kartoffel, Zwiebel, Tofu und Wakame. Kann als Vorsuppe zu anderen Gerichten verwendet werden.

## Zutaten

- 🍲 1 Kartoffel
- 🍲 1/ 2 Zwiebel
- 🍲 200g Tofu
- 🍲 2 El getrocknete Wakame
- 🍲 700ml Dashi-suppe (oder 2 El Hondashi-Pulver)
- 🍲 3-4 El Miso

## **Vorbereitung**

1. Kartoffel und Tofu in kleine Würfel schneiden
2. Zwiebel halbieren und etwa in 1cm dicke Scheiben schneiden
3. Wakame im Wasser einweichen lassen (etwa 5 Min.)

## **Zubereitung**




1. Kartoffel, Tofu und Zwiebel in einen Topf geben und mit Dashi-Suppe kochen
2. Wenn Kartoffel weicher wird, dann Wakame zugeben
3. Herd ausschalten
4. etwas Dashi-Suppe aus dem Topf abschöpfen und mit Miso verrühren
5. Wenn sich Miso aufgelöst hat, dann in den Topf zugeben
6. Falls es noch nicht genug salzig ist, noch etwas Miso hinzugeben

# Monjyayaki

## Japanischer Pfannkuchen nach Tokio Art

“Tukishima” ist ein berühmster Platz in Tokio wegen “Monjyayaki”. Dort gibt es vermutlich über 100 Monjyayakirestaurants. Das Restaurant “Okame” ist mein Liebling! Zwar ist die Einrichtung dort nicht so schön, aber es schmeckt mir am besten.

### Zutaten

-  40 g Schweinebauch
-  40 g Tintenfisch (nach belieben)
-  300 g Spitzkohl (oder Weißkohl)

### Teig für 2 Personen

-  500 ml Dashi-suppe
-  40 g Weizenmehl
-  4 El Okonomiyaki-sosse






### Zubereitung

1. Weizenmehl mit der KALTEN Dashi-suppe in einer Schale langsam vermischen. Okonomiyaki-sosse hinzufügen und mischen
2. Den Spitzkohl in sehr dünne Scheiben schneiden. Das Fleisch in 0.5 cm dick Scheiben schneiden
3. Sesamöl oder Pflanzenöl in der Pfanne erhitzen und das Fleisch, den Tintenfisch und den Spitzkohl etwa 5 Min. braten
4. Die Zutaten in der Pfanne zu einem Kreis formen und den 1/2 Teig in den Kreis zugeben. Den Teig kochen lassen
5. Den übrigen Teig in den Kreis hinzufügen und 2 Min. weiter kochen lassen. Dann alle Zutaten in der Pfanne vermischen und sie sehr dünn erweitern




# Nikujoyaga

## Eintopf mit Rindfleisch und Kartoffeln




### Zutaten

-  300g Rindfleisch oder Schweinefleisch (nach belieben kann man auch Hackfleisch verwenden, damit man nicht lange Zeit kochen muss)
-  6 Kartoffeln
-  2 Karotten
-  2 mittelgrosse Zwiebeln
-  1 El Weisswein oder Sake

### Zutaten Sosse

-  Dashi 500ml (oder 1 El Hondashi-Pulver)
-  2 El Zucker
-  3 El Soja-Sosse

### Vorbereitung

-  Rindfleisch in sehr sehr dünne Scheiben schneiden (Tipp: legt man das Fleisch ins Tiefkühlfach, so lässt sich leichter dünn schneiden)
-  Das Fleisch mit 1 El Weisswein etwa 10 Min. einweichen lassen
-  Zwiebeln und Karotten in etwa 2 cm Scheiben schneiden und Kartoffeln vierteln





### Zubereitung

1. Öl erhitzen und das Fleisch und Zwiebeln braten
2. Wenn Zwiebeln etwas gelber werden und das Fleisch medium wird, Kartoffeln und Karotten zugeben und weiter 2 Min. braten
3. Dashi-Suppe hinzugeben (Tipp: nicht zu viel, die Suppe soll die Zutaten nur knapp überdecken)
4. Zutaten A zugeben und bei mittelstarker Hitze 15-20 min. kochen
5. Wenn es nicht genug salzig ist, noch ein bisschen Zucker und Soja-Sosse zugeben





# Nikumiso

## Schweinfleisch mit Misogeschmack

### Zutaten

-  100g gehacktes Schweinfleisch
-  2 Tl Sesamöl
-  20 cm Porree
-  ein Stück Ingwer (2-3 cm)

### Zutaten A

-  50g Miso (am Besten rotes Miso)
-  1.5 El Soja-sosse
-  1 El Zucker
-  40 ml Wasser

### Vorbereitung

1. Porree und Ingwer in sehr sehr kleine Stückchen schneiden
2. Zutaten A alles gut vermischen




### Zubereitung

1. 1 El Öl (am Besten Sesamöl) in der Pfanne erhitzen und Porree und Ingwer bei schwacher Hitze etwa 1 min. kochen
2. Schweinfleisch und Zutaten A zugeben und bei starker Hitze gut durchbraten
3. noch etwas Sesamöl hinzugeben und vom Herd nehmen

# Nikumiso-Udon für 2 Personen

Kalte Nudeln mit heisser Sosse

## Zutaten

-  Nikumiso
-  200g Udon
-  Salatblätter (nach Belieben)

## Zubereitung





1. Nikumiso kochen
2. Udon kochen, dann in kaltes Wasser eintauchen und abkühlen lassen
3. Das Wasser gut aus den Nudeln entfernen und die Nudeln auf dem Teller verteilen.
4. ein halbes Nikumiso darauf verteilen und nach Belieben mit Salatblättern servieren

# Oden






Ein japanisches Eintopfgericht, das häufig in Ständen auf einem Markt gegessen wird.

## Zutaten

-  1l Wasser
-  20 cm lange Konbu
-  4 Eier
-  1 Rettich
-  2 Karotten
-  4 Kartoffeln

## Zutaten A

-  2/3 Tl Salz
-  1.5 El Zucker
-  2/3 El Soja-sosse

## Vorbereitung

1. Konbu-Wasser vorbereiten. (einfach Konbu 30 Min. ins Wasser eintauchen lassen)
2. Gemüse schälen. Rettich in 3cm dicke Scheiben schneiden. Karotten längs halbieren und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Kartoffeln halbieren.
3. Den Rettich 20 Min. und Eier etwa 15 Min. durchkochen lassen. Dann Eier schälen.

## Zubereitung

1. Konbu-Wasser kochen und die vorbereiteten Gemüse zugeben. Etwa 30 bis 40 Min. bei schwacher Hitze kochen lassen.
2. Eier und Zutaten A hinzufügen und weiter 10 Min. kochen.
3. Nach belieben mit scharfem Senf essen.





# Ojiya



## Japanischer Reis-Eintopf

Wenn mein Mann erkältet ist und keine Lust hat etwas schweres zu essen, dann koche ich immer diesen japanischen Eintopf. Ich habe extra einen Keramik-Topf, der “Nabe” heisst, aus Japan mitgebracht. Dieser Topf ist sehr nützlich.

### **Zutaten**

- 🍳 200 g Japanischer Reis
- 🍲 600 ml Dashi-Suppe
- 🍳 1 Ei
- 🍄 4 Shiitake-Pilze oder Braune Champignons
- 🍲 10 cm Porree
- 🍳 30 g Hühnerfleisch (nach belieben)
- 🍲 2 El Soja-Sosse
- 🍲 Salz (nach belieben)

### **Zubereitung**

1. Pilze in die Scheiben, Porree in die ganz dünne Scheiben schneiden. Das Fleisch in mundgerechte Stückchen schneiden.
2. Alles ausser dem Ei in den Topf und bei mittelstarker Hitze etwa 20 Min. mit Deckel kochen lassen
3. Zum Ende das verrührte Ei zugeben und mit Deckel weiter 2 Min. kochen lassen
4. Zur Verfeinerung kann jetzt noch etwas japanische Petersilie (Mitsuba) zugegeben werden



# Okonomiyaki



## Japanischer Pfannkuchen mit Schweinefleisch

In Osaka finden sich überall Okonomiyaki-Verkaufsstände, wo man wirklich leckere Okonomiyaki ganz günstig kaufen kann. In Tokio isst man auch, aber etwas anders. Tokio ist eher wegen Monjayaki berühmt. Das ist flüssiger. Da ich aus Tokio gekommen bin, kann ich hier Okonomiyaki nach Tokio-art vorstellen.

### Zutaten

- 🍳 120 g Schweinbauch oder Hackfleisch
- 🍳 300 g Spitzkohl (oder Weißkohl)
- 🍳 2 Eier
- 🍳 1 Kartoffel (nach belieben)

### Teig (für 2 Personen)

- 🍳 120 g Weizenmehl
- 🍳 180 ml Dashi-suppe
- 🍳 3 Tl Speisestärke
- 🍳 1.5 Tl Backpulver
- 🍳 3/4 Tl Salz
- 🍳 1.5 Tl Zucker

### Topping

- 🍳 Okonomiyaki-sosse
- 🍳 Getrocknete Bonite

### Zubereitung

1. Alle Zutaten für Teig ausser Dashi-suppe gut vermischen. Die KALTE Dashi-suppe langsam hinzufügen und mit dem Schaumschläger gut mischen
2. Wenn es geht, den Teig 1-2 Stunden im Kühlschrank legen
3. Den Kohl in sehr sehr dünne Scheiben schneiden. Das Fleisch auch in dünne Scheiben schneiden. Kartoffel reiben.
4. In einer Schale den Kohl und die geriebene Kartoffel mit dem Teig kurz (etwa 30 Sekunden) vermischen. Dann Eier hinzugeben und weiter kurz (etwa 15 Sekunden) vermischen
5. Sesamöl oder Pflanzenöl in der Pfanne erhitzen und die Hälfte des vermischten Teig zugeben. Dabei soll der Teig etwa 2 cm dick sein
6. Die Hälfte des Fleisches auf dem Teig verteilen und weiter 4 Min. backen. Danach den Teig umdrehen und weiter 5 Min. backen
7. Den Teig noch Mal umdrehen und weiter 3 Min. backen
8. Aus der Pfanne herausnehmen und auf dem Teller verteilen. Die getrocknete Bonite streuen und mit der Okonomiyaki-sosse und nach belieben mit Mayonnaise essen

# Omu-Reis



Gebratener Reis mit Omlette

## Zutaten

(Zutaten für eine Person)

- 🍳 japanischer Reis
- 🍳 1/2 Zwiebel
- 🍳 30 g Schweinhackfleisch
- 🍳 Salz und Pfeffer
- 🍳 1/2 Tl Garam-Masala
- 🍳 1 Ei
- 🍳 Ketschup
- 🍳 Gurke

## **Zubereitung**

1. Zwiebel in ganz kleine Stückchen schneiden
2. Öl in der Pfanne erhitzen. Zwiebel und Hackfleisch bei starker Hitze braten
3. Wenn Zwiebel etwas gelber wird, Reis zugeben und weiter gut braten
4. mit Garam-Masala, Salz und Pfeffer bestreuen und 1 Min. weiter braten
5. Den Reis auf Tellern verteilen
6. Ei verrühren und in der Pfanne sehr dünn backen
7. Das Ei auf dem Reis verteilen, so dass sich das Reis unter dem Ei versteckt
8. Nach belieben mit Ketchup essen

# Onigiri



## Orthodox-Onigiri

Onigiri ist eine beliebte japanische Küche. Als ich Kind war, hatte meine Mutter manchmal zum Nachmittagstee statt Süßigkeiten Onigiri vorbereitet. Onigiri kann sowohl eine Mahlzeit als auch ein Imbiss sein.

### Zutaten

- 🍱 Japanischer Reis
- 🍱 Nori
- 🍱 Salz

### Nach Belieben

- 🍱 1 Dose Tunfisch im Sonnenblumenöl
- 🍱 1 El Zucker
- 🍱 El Soja-sosse

### Nach Belieben

- 🍱 Ume-boshi (Dörripflaume)
- 🍱 gekochtes Kombu
- 🍱 gesalzter Lachs usw.



## **Vorbereitung**

1. Japanischen Reis kochen
2. Nori-Papier halbieren (etwa 20cm mal 10cm)
3. In einem Topf 1 Dose Thunfisch, Zucker und Sojasosse verrühren und erhitzen. Dabei mit Stäbchen oder mit Holzspatel die Thunfischstücke klein zerdrücken. Wenn Flüssigkeit etwas verdampft ist, aus der Hitze nehmen.

## **Zubereitung**

1. etwa 100g bis 150g Reis auf einer kleinen Schüssel verteilen.
2. In den Reis eine Mulde drücken, 1 El vorbereiteten Thunfisch (oder anderen Zutaten) auflegen. Darauf ein wenig japanischen Reis wieder auflegen, damit den Thunfisch im Reis gut versteckt wird.
3. Hände nass machen und ein Prise Salz auf die beiden Handflächen bestreichen.
4. Den Reis auf den Händen dreieckig formen (das ist schwer zu beschreiben!)
5. den geformten Reis mit Nori umwickeln



# Ramen



Hier ein Grundrezept für Ramen.

## Zutaten

Ramensuppe für 4 Personen

- 🍲 500g Nackenfleisch vom Schwein
- 🍲 1 Porree (nur den grünen Teil)
- 🍲 1 grosse Zwiebel oder 2 kleine
- 🍲 3 Scheibe Ingwer
- 🍲 1 Karotte
- 🍲 3 g getrocknete Bonitoflocken

## Topping

- 🍲 1 Porree (nur den weissen Teil)
- 🍲 1.5 El Chiliöl oder Sesamöl
- 🍲 3 El Soja-sosse
- 🍲 Salz und Pfeffer
- 🍲 Ramennudeln (in Deutschland ist es schwer ganz frische Nudeln zu besorgen. Deswegen kaufe ich im Asiasupermarkt die tiefgekühlten Ramennudeln. Es gibt dicke und dünne.)
- 🍲 4 El Soja-sosse
- 🍲 2 Tl Zucker

## **Vorbereitung**

1. Das Schweinfleisch im gekochten Wasser mit einer Scheibe Ingwer und einem grünen Blatt des Porrees etwa 5 min. kochen. Dann Schweinfleisch ausnehmen und mit kaltem Wasser gut auswaschen.
2. Die getrocknete Bonito in kleinen Beutel stopfen.
3. Zwiebel schälen. Karotte und übrigen Porree gut abwaschen

## **Zubereitung**

Alle vorbereitete Zutaten fuer Ramensuppe in einem grossen Topf bei schwacher Hitze 2 Stunden durchkochen

## **Topping**

1. Den Porree in ganz dünne Scheibe schneiden und kurz in kaltes Wasser eintauchen. Dann auf das Wasser abtropfen lassen.
2. Das Schweinfleisch aus dem Topf nehmen und in kleine Stückchen schneiden.
3. Das Schweinfleisch, den Porree und alle Zutaten fuer Topping vermischen.
4. 4 El Soja-sosse im Topf bei schwacher Hitze erhitzen und Zucker zugeben. Etwa 3 Min. kochen lassen
5. In die 4 Schüsseln je ein viertel der Sosse verteilen und die Suppe (nur die Flüssigkeit ohne Gemüse) zugeben
6. Nudeln kochen
7. Nudeln abtropfen lassen und in die Schüssel geben
8. Das Topping gleichmässig auf die Schüsseln verteilen

# Sake

## japanischer Reiswein

### **Beschreibung**

Sake ist eigentlich zum Trinken gedacht. Aber er wird auch häufig zum Kochen verwendet. In Japan gibt es besonderen Sake zum Kochen, der preisgünstiger als der zum Trinken ist und der auch etwas anders schmeckt.

Wie ich in meinen Rezepten geschrieben habe, benutze ich eigentlich keinen Sake hier in Deutschland, weil ich ihn zu teuer zum kochen finde und man Weisswein (trocken oder halbtrocken) stattdessen verwenden kann.

Aber das ist nur ein Vorschlag. Wenn ihr doch lieber richtigen Sake zum Kochen benutzen möchtet, könnt ihr Bamboo-Garden Sake im Supermarkt oder den Sake zum Trinken im Asia-Laden finden.







# Sanbeizu

## Essigssosse für japanischen Wakame-Salat

Diese Sosse ist für die Zubereitung von japanischem Wakame-Salat notwendig

### Zutaten

-  3 EL Reisessig
-  1 EL Sojasose
-  1 EL Zucker
-  etwas geriebener Ingwer (1/2 TL)

### Zubereitung




1. einfach mischen

# Oyako-donburi





## Eiergericht mit Hähnchenfleisch

“Oyako” bedeutet Mutter und Kind, also die Henne und ihre Eier. “Donburi” bedeutet Reis in einer Schale. Das Gericht wird also mit Reis in einer Schale gegessen.

### Zutaten A

-  Dashi 400ml
-  2 El Zucker
-  2 El Mirin (oder 1 Tl Zucker und 2 El Weisswein)
-  3 El Soja-Sosse

### Zutaten

-  200g Hähnchenfleisch
-  1 grosse Zwiebel
-  6 Eier
-  1 Bund Japanische Petersilie (wenn es gibt)

### Zubereitung

1. Zutaten A in einem Topf kochen
2. Hähnchenfleisch in 3cm grosse Stückchen schneiden und Zwiebel in 1cm dünne Scheiben schneiden
3. Das Hühnchenfleisch und die Zwiebeln in den Topf hinzugeben und weiter kochen
4. Wenn das Fleisch gar ist, die verrührten Eier langsam zugeben und 2cm lang japanische Petersilie darauf verteilen
5. Wenn Eier zu einen grossen Teil fest geworden sind, auf dem gekochten Reis verteilen











# Sa-ta-Andagi



## Okinawa-Pfannkuchen

Sa-ta-Andagi bedeutet auf einem japanischen Dialekt, nämlich der Ryu-kyu-Sprache, süsse Pfannkuchen. Er kommt aus der Okinawa-Provinz.

## Zutaten

-  200g Schmand
-  1 Ei
-  5 Tropfen Vanilieessenz
-  50 g Zucker
-  200 g Weizenmehl
-  5 g Backpulver
-  Pflanzenöl zum Frittieren
-  Puderzucker zur Dekoration

## Zubereitung

1. Ei mit Zucker gut verrühren
2. Schmand und Vanilieessenz hinzugeben und weiter vermischen
3. Weizenmehl und Backpulver gut vermischen und zwei-oder dreimal geteilt hinzugeben
4. mit Spachtel gut mischen
5. etwa 1 Stunde in den Kühlschrank legen
6. Den Teig in 10-12 kleine Stückchen teilen und runde flache Teilchen formen
7. etwa 3 cm hohes Öl in einer Pfanne auf 160°C erhitzen und den Teig im Öl ausbacken, bis er etwas goldfarben wird
8. aus dem Öl nehmen und auf eine Zeitung oder Küchenpapier legen um das

überschüssige Öl aufzunehmen

# Saure Sojasosse

chinesische Sojasosse

## Zutaten

-  1 dl Sojasosse
-  1 dl Essig
-  1 dl Zucker
-  2 EL Sesamöl
-  4 EL Dashi

## Zubereitung

1. Dashi vorbereiten
2. Alle Zutaten zu warmem Dashi hinzufügen,
3. das Sesamöl zum Schluss

# Scharfe Poreesosse

für viele Gerichte



Kann zum Beispiel für Broccoli-Tenpura verwendet werden.

## Zutaten

- 🍴 4 EL Sojasosse
- 🍴 3 EL Essig
- 🍴 3 EL Zucker
- 🍴 1 TL Chilli-Bohnensosse
- 🍴 1 TL Sesamöl
- 🍴 1 TL Olivenöl
- 🍴 2 EL Porree (kleingehackt) (Menge hängt vom Gericht ab)
- 🍴 1 EL Petersilie

## Zubereitung





1. Alles ausser Porree, Petersilie und Öl mischen
2. Mit Mikrowelle 10 Sekunden erwärmen um Zucker aufzulösen
3. Öl hinzufügen
4. Porree und Petersilie hineinmischen

# Sesamsosse

## Grundsosse für verschiedene Gerichte

Grundsosse, die für verschiedene kalte Nudeln oder Vorspeisen mit Fleisch verwendet werden kann.

### **Zutaten**

-  1 EL Zucker
-  2 EL Sojasosse
-  1 EL Sake (oder im Notfall einfach Wasser)
-  5 EL Sesampaste

### **Zubereitung**




1. Einfach alle Zutaten mischen. Fertig.
2. So einfach geht das!




# Shortcake

## Einfacher Japanischer Kuchen

### Zutaten A

-  70g Butter
-  2 El Pflanzenöl
-  5 Tropfen Vanilieessenz

### Zutaten B

-  8 Eiweisse
-  180g Zucker

### Zutaten C

-  8 Eigelbe
-  100g Zucker

### Zutaten D

-  160g Weizenmehl
-  40g Speisestärke
-  2 El Milch

### Vorbereitung

1. Butter ein bisschen erwärmen und mit übrigen Zutaten A vermischen
2. Zutaten D gut vermischen
3. Eier in Eigelbe und Eiweisse teilen
4. 26cm grosse Kuchenform vorbereiten und mit Back-Papier belegen

### Zubereitung

1. Die Eiweisse verrühren. Wenn etwas härter werden, Zucker (Zutaten B) 2-bis dreimal geteilt hinzufügen und weiter gut mischen
2. Die Eigelbe in einem anderen Gefäß gut verrühren, bis sie weisser werden. Zucker (ZutatenC) hinzugeben und weiter gut mischen
3. Die Eiweisse und Eigelbe vermischen
4. Zutaten D hinzugeben und mit einem Sprachtel vermischen
5. Die Milch hinzufügen, danach Zutaten A zugeben und gut mischen

6. Der Teig auf die Form geben und bei 180°C Hitze etwa 15 Min. backen



# Soja-sosse



Die wichtigste japanische Sosse

## Beschreibung

Im Asia-Laden kann man verschiedene Sojasossen finden. Die berühmtesten japanischen Sojasossen sind “Kikkoman” oder “Yasuda”. Ansonsten gibt es noch die chinesischen Sojasossen, die auch in zwei Typen eingeteilt werden können. Eine ist die “Superior soy sauce” und die andere “Mushroom soy sauce”. Die beiden schmecken etwas anders als die japanischen Sojasossen.

Die japanische Soja-sosse kostet dafür 3 oder 4 mal mehr als die chinesische Sojasosse.

Die “Mushroom soy sauce” kann eher zum Färben verwendet werden. Ich benutze sie für chinesische gekochte Eier oder das Schweinefleisch-Gerichte.



# Subuta

## Gemüse und gebackenes Huhn mit Süss-Sauer-Sosse

“Su” bedeutet auf Japanisch Essig und “Buta” heisst Schweinefleisch. Nach belieben kann man aber auch Geflügel oder Putenfleisch verwenden.

### Zutaten

-  300g Schweinkeule
-  1 Ei
-  Speisestärke
-  Öl zum Braten
-  1 Knoblauchzehe
-  1 Chili
-  1 Karotte
-  2 Paprika
-  1 Grosse Zwiebel
-  Ananas (nach belieben)
-  Chinesische Süss-Sauer-Sosse I
-  Sesamsamen zum Bestreuen

### Vorbereitung

1. Die in mundgerechte Stücke geschnittene Keule in den verrührten Eiern, danach in Speisestärke schwenken.
2. Öl zum Braten auf 180 °C erhitzen und das Fleisch braten.
3. Knoblauch in die dünne Scheibe schneiden. Die Kerne des Chilis wegwerfen und die
4. Chilli in kleine Stückchen schneiden.
5. Zwiebel, Karotte, Paprika und Anana in mundgerechte Stücke schneiden.
6. Die Zutaten A und B von Chinesische

### Zubereitung

1. Süss-Sauer-Sosse I ohne zu kochen vermischen
2. 1 El Öl in der Pfanne erhitzen. Knoblauch und Chili zugeben und kurz braten.
3. Zwiebel, Karotte und Paprika hinzufügen und bei starker Hitze braten.
4. Ananas und die gebratene Keule zugeben und weiter kurz braten.
5. Die gemischte Sosse hinzufügen und ganz schnell verrühren.



6. Nach Belieben mit Sasamsamen bestreuen

# Sushi-meshi

## Reis für Sushi

Dieses Reis wird für verschiedene Sushi verwendet.

### Zutaten

-  japanischer Reis
-  Essigssosse für Sushi (Sushizu)

### Zubereitung

1. Reis kochen
2. Soweit der Reis noch warm ist, mit Sushizu gut vermischen und 15 Min. stehen lassen







# Sushizu

## Essigssosse für Sushi

Diese Essigssosse wird für die Herstellung von Sushireis verwendet.

### Zutaten

-  1,4 dl Reisessig
-  60 g Zucker
-  20 g Salz
-  5 Tassen Reis (trocken)






### Zubereitung

1. Reisessig, Zucker und Salz vermischen
2. Mit Mikrowelle oder im Topf kurz erhitzen (kurz aufkochen)
3. Mit gekochtem Reis mischen




# Süss-Sauer-Sosse II

süss-sauere Sosse für verschiedene Rezepte

## Zutaten A

-  3 EL Reisessig
-  5 EL Zucker
-  2 EL Sojasosse
-  1 TL Hähnchensuppe in 1 Tasse Wasser
-  1/2 TL Salz

## Zutaten B

-  1 EL Speisestärke
-  2 EL Wasser
-  geröstete Sesamsamen zur Dekoration

## Zubereitung

1. Zutaten A Mischen
2. Bei mittelgrosser Hitze Kochen
3. Nach dem Aufkochen, B Zutaten langsam hinzufügen, dabei kräftig rühren
4. geröstete Sesamsamen (1 EL) hinzugeben



# Tan-men



Gemüse-Ramen

Wenn man viele Gemüse essen möchte, dann esst ihr einfach Ramen mit viel gebratenem Gemüse. Manchmal scharf oder manchmal doch mit Fleisch, so kann man Ramen individuell zubereiten.

## Zutaten

- 🍲 Ramen (ohne die dort beschriebenen Topping Zutaten)

## Topping

- 🍲 4 bis 6 Spitzenkohlblätter
- 🍲 5 Shiitake-pilze oder Champignons
- 🍲 1 Karotte
- 🍲 1 große Zwiebel
- 🍲 1 Knoblauchzehe (nach belieben)
- 🍲 2 El Sesamöl

## Zutaten A

- 🍲 Salz und Pfeffer
- 🍲 2 El Soja-sosse
- 🍲 2 Tl Hühnerbrühe mit 100 ml heisses Wasser



## **Zubereitung**

1. Ramensuppe kochen.
2. Knoblauch in die dünne Scheibe schneiden
3. Spitzenkohl in kleines Stückchen, Zwiebel in die Scheiben und Karotte und Pilze in die dünne Scheiben schneiden
4. Sesamöl und Knoblauch in der Pfanne erhitzen. Dann alles ausser den Pilzen bei starker Hitze gut braten.
5. Pilze zugeben.
6. Zutaten A hinzufügen und etwa 2 min. kochen lassen. Dann von der Hitze nehmen
7. 4 El Soja-sosse im Topf bei schwacher Hitze erhitzen und Zucker zugeben. Etwa 3 Min. kochen lassen
8. In die 4 Schüsseln je ein viertel der Sosse verteilen und die Suppe (nur die Flüssigkeit ohne Gemüse) zugeben
9. Nudeln kochen
10. Nudeln abtropfen lassen und in die Schüssel geben
11. Das Topping gleichmässig auf die Schüsseln verteilen



# Tantan-men

## Scharfes Ramen

### Zutaten

-  Nikumiso
-  ein scharfer, getrockneter Chilli
-  Ramen (ohne die dort beschriebenen Topping Zutaten)

### Zubereitung

1. Die Kerne des Chillis wegwerfen und die Chilli in kleine Stückchen schneiden
2. Mit Ingwer und Porree zusammen in der Pfanne kochen
3. Dann weiter wie im Nikumiso-Rezept
4. Ramensuppe kochen.
5. 4 El Soja-sosse im Topf bei schwacher Hitze erhitzen und Zucker zugeben. Etwa 3 Min. kochen lassen
6. In die 4 Schüsseln je ein viertel der Sosse verteilen und die Suppe (nur die Flüssigkeit ohne Gemüse) zugeben
7. Nudeln abtropfen lassen und in die Schüsseln hineintun
8. Ein viertel scharfes Nikumiso darauf verteilen

# Ten-don

## Tenpura mit süsser Soja-sosse

“Tendon” ist Abkürzung von “Tenpura” und “Donburi”. Wie ich schon bei den Rezepten Oyakodonburi und Katu-donburi erwähnt habe, bedeutet “Donburi” Reis in einer Schale. Also, wenn Tenpura auf Reis mit süsser Soja-sosse verteilt wird, wird es “Ten-don” genannt.

### Zutaten

-  Tenpura
-  Japanischer Reis

### Sosse

-  120ml Dashi-suppe
-  2 El Zucker
-  2 El Soja-sosse

### Zubereitung

1. Reis und Tenpura kochen
2. Alle Zutaten für Sosse in einem Topf erhitzen und 2 Min. kochen lassen.
3. In einer Schale zuerst japanischen Reis, dann Tenpura verteilen. Darauf die süsse Soja-sosse giessen.




# Tenpura








Backt man verschiedene Meeresfrüchte oder Gemüse im Teigmantel in Öl, heisst das dann Tenpura.

Das Wort “Tenpura” kommt angeblich von dem portugiesischen Wort “Temporas”, welches Fastenzeit bedeutet. Japan wurde besonders in der Muromachi-(1392-1573) und Edo-Zeit (1600-1867) von Portugal kulturell stark beeinflusst. Es gibt ausser Tenpura noch andere japanische Gerichte, die einen ursprünglich portugiesischen Namen besitzen. Eine kleine Geschichte über Tenpura und Schogun Ieyasu Tokugawa, der das Edo-Shogunat eröffnete, wird überliefert. Meerbrasse-Tenpura war ein beliebtes Gericht von ihm, bis er sich einmal durch seinen Genuss vergiftete. Daher verbot er seiner Nachkommenschaft in seinem Testament, Tenpura zu essen.

## Zutaten

-  1 Speisezwiebel
-  2 Karotten
-  1 El Weizenmehl
-  1/2 Zucchini
-  1 Aubergine
-  200g Kürbis

## Teig

-  1 Ei
-  150ml kaltes Wasser mit Kohlensäure
-  100g Weizenmehl
-  1 El Speisestärke
-  1/3 Tl Salz



## Sosse (nach belieben)

 200ml Dashi-suppe

 40ml Soja-sosse

 40ml Mirin

## Vorbereitung

1. Zucchini, Aubergine und Kürbis in 1 cm dünne Scheiben schneiden. Zwiebel halbieren und auch in 1 cm Scheiben schneiden. Karotten schälen. Zuerst in etwa 2 cm lange Stücke schneiden, dann diese halbieren und in dünne Scheiben schneiden.
2. Alle Zutaten für den Teig vermischen. Dabei nicht zu viel verrühren.
3. Karotten und Zwiebeln mit 1 El Weizenmehl in einer Schale vermischen. 2 El Teig einrieseln und weiter kurz mischen.
4. Alle Zutaten für Sosse in einem Topf erhitzen und 2 Min. kochen lassen. Dann von der Hitze nehmen.

## Zubereitung

1. Öl zum Frittieren in der Pfanne auf 170 Grad erhitzen. Die vorbereiteten Gemüsestücke durch den Teig ziehen und braten.
2. Je einen viertel vorbereiteten Teig von Zwiebeln und Karotten in die Pfanne zugeben und braten.
3. Wenn der Teig gelber wird, die Gemüse herausnehmen (Tipp: auf eine Zeitung legen, damit das übrige Öl aufgenommen werden kann)
4. Nach belieben mit Soja-Sosse oder mit der oben vorgeschlagenen Sosse essen.



# Tofu-Steak mit Scharfer Poreesosse



## Vegetarisches leckeres Steak

Tofu ist ein sehr eiweisshaltiges Lebensmittel. Daher bezeichnet man Tofu in Japan auch als “Fleisch im Feld”. Als ich Schülerin war, kam immer wieder die Tofu-Diaet in die Mode. Das war ganz einfach. Nur einmal pro Tag soll man statt eines anderen Mahls irgendein Tofu-Gericht essen.

### **Zutaten**

- 🍲 400g Tofu
- 🍲 Speisestärke
- 🍲 2 El Sesamöl
- 🍲 Scharfe Poreesosse
- 🍲 10 cm Gurken (nach belieben)

### **Zubereitung**

1. Tofu in 2cm dicke Scheiben schneiden und beide Seiten mit Speisestärke bestreichen
2. Sesamöl in der Pfanne erhitzen und das Tofu zugeben. Beide Seiten gut braten, bis sie goldbraun werden.
3. Scharfe Poreesosse vorbereiten. Gurken in dünne Stückchen schneiden und ein paar Minuten in Salzwasser eintauchen. Dann das Wasser abtropfen lassen.
4. Die Tofu-Scheiben und Gurken auf dem Teller verteilen und mit Scharfer Poreesosse übergiessen




# Tofu-Steak mit Teriyaki-Geschmack light

wenig Kalorien und sehr gesund

## Zutaten

-  400g Tofu
-  Speisestärke
-  2 El Öl

## Zutaten A für Teriyaki-sosse

-  125 ml Sojasosse
-  125 ml Weisswein
-  5 El Zucker

## Zubereitung

1. Tofu in 2 cm dicke Scheiben schneiden und beide Seiten mit Speisestärke bestreichen
2. Zutaten A bei mittel-starker Hitze etwa 15 Min kochen lassen bis die Flüssigkeit etwas dicker wird. Dann abkühlen lassen.
3. Öl in der Pfanne erhitzen und Tofu zugeben. Die beiden Seiten gut braten bis sie goldbraun werden.
4. 5 El Teriyaki-sosse in die Pfanne geben und die Tofu-Stücke darin schwenken. Die Tofu-Stücke dabei einmal wenden, damit beide Seiten mit der Sosse benetzt werden.
5. Die Tofu-Stücke aus der Pfanne nehmen und auf dem Teller verteilen. Nach Belieben die übrige Sosse darüber giessen.

# Tonjiru

## Schweine-Misosuppe

Ein japanischer Eintopf mit Miso-Geschmack

### Zutaten

-  100g Schweinebauch
-  4 kleine Kartoffeln
-  1 Porree
-  1 Karotte
-  1/ 2 Tofu
-  5 cm Rettich
-  1 El Öl
-  1200 ml Dashi-Suppe
-  4 El Miso

### Vorbereitung








1. Das Fleisch in die sehr dünne Scheiben schneiden Kartoffeln, Karotte und Rettich schälen und in mundgerechte Stücke schneiden
2. Porree in 3 cm grosse Stückchen schneiden
3. Tofu in 3 cm grosse Würfel schneiden

### Zubereitung

1. 1 El Öl im Topf erhitzen und das Fleisch darin braten
2. Die Gemüse ausser Porree zugeben und etwa 3 Min. braten
3. Dashi-Suppe und Tofu hinzufügen und 10 Min. kochen lassen. Wenn Schaum an der Oberfläche der Suppe entsteht, diesen abschöpfen.
4. Miso und Porree zugeben und bei schwacher Hitze kurz aufkochen lassen

# Udon in Salzsuppe





## Zutaten

-  4 Portionen Udon
-  100g Schweinbauch
-  200g Tofu oder Abura-age (gebratener Tofu) nach belieben
-  4 Shiitake-Pilze
-  1/3 Karotte
-  2 Blätter Chinakohl
-  30cm Porree

## Zutaten A

-  1/3 Tl Salz
-  1200ml Dashi-suppe

## Zutaten B

-  1 Tl Hühnerbrühe
-  1.5 Tl Salz
-  1 El Weisswein
-  Pfeffer

## Zubereitung

1. Das Fleisch in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden und mit Zutaten A vermischen.
2. Den Tofu in 1 cm kleine Würfel, die Karotte in sehr dünne Scheiben, die Pilze und den Porree in 1cm Scheiben und den Chinakohl in 4cm Scheiben schneiden
3. Dashi-Suppe erhitzen und Zutaten B hinzufügen
4. Das Gemüse (außer Porree) hinzugeben und bei der mittelstarker Hitze 5-6 min. kochen lassen
5. Udon und Porree hinzugeben und 2-3 Min. weiter kochen lassen
6. Auf die Essschalen verteilen und nach belieben mit Pfeffer bestreuen

# Tsukune



## Japanischer Fleischspiess

Besucht man in Japan ein “Yakitori-Restaurant”, dann gibt es da bestimmt auch “Tsukune”. Das sind japanische Fleischspiesse, die meistens in süße Yakitori-Sosse eingetaucht und mit Holzkohle gegrillt werden. In Deutschland koche ich auch solche orthodoxe Fleischspiesse, aber hier schreibe ich mein originales Tsukune-Rezept, was Denny sehr gern isst und gar nicht kompliziert ist. Die Zutaten dafür sind ganz einfach in Deutschland zu besorgen. Denny sagt, dass ihm dieses “Tsukune” etwas orientalisch schmeckt.

### Zutaten

- 🍴 300g gemischtes Hackfleisch
- 🍴 1 Knoblauchzehe
- 🍴 1/2 Gemüsezwiebel
- 🍴 1 Tl Butter

### Zutaten A

- 🍴 1 Ei
- 🍴 2/3 Tl Salz
- 🍴 1 Tl Soja-Sosse
- 🍴 4 Tl Petersilie
- 🍴 1 Tl getrockneter Pfefferminztee
- 🍴 1/3 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 🍴 ein Priesel gemahlene Muskatnuss
- 🍴 ein Priesel gemahlener Schwarzpfeffer
- 🍴 1/4 Tl Ingwer (am Besten frisch geriebener)
- 🍴 Fleischspiesse aus Holz (oder Essstäbchen)

## Zubereitung

1. Knoblauch und Zwiebel in ganz kleine Stückchen schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch und Zwiebel zugeben. etwa 10 Min. bei mittel-schwacher Hitze gut braten. Dann abkühlen lassen.
2. In einer Schale das Hackfleisch und alle Zutaten A gut vermischen und die abgekühlten Knoblauch-und Zwiebel-Stückchen hinzufügen. Weiter alles gut vermischen, bis das Fleisch klebriger wird.
3. In 8 Teile teilen und auf die Stäbchen wickeln. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Beide Seiten dieser Fleischspiesse bei mittelschwacher Hitze braten bis sie leicht angebrannt sind. Dann den Deckel schliessen und bei schwacher Hitze 3 Min. weiter braten.
4. Nach belieben mit Zitronensaft essen.















# Vegetarischer gebratener Reis

mit "Geräuchertem Tofu"

Vor einigen Tagen hat mir eine japanische Freundin geräucherten Tofu empfohlen. Eigentlich habe ich es bisher niemals in Japan gesehen, aber in Deutschland kann man es ganz einfach im Bioladen finden. Es schmeckt mir sehr gut und ist auch sehr gesund!

## Zutaten

-  japanischen Reis
-  300g geräucherten Tofu
-  2 Blätter Chinakohl
-  1 Karotten
-  1.5 Zwiebeln
-  5 Judasohren (nach belieben)
-  1 El Sesamöl
-  3 El Austersosse
-  2 El Soja-sosse oder 1 El Fisch-sosse
-  Salz und Pfeffer

## Vorbereitung

1. Das Tofu in kleine Stückchen schneiden.
2. Die Karotten und Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden.
3. Der Chinakohl in etwa 2 cm Stückchen schneiden
4. Die Judasohren im Wasser einweichen und in dünne Scheiben schneiden

## Zubereitung







1. Sesamöl in der Pfanne erhitzen. Alle Gemüse zugeben und 2-3 Min. braten
2. Das Tofu, die Judasohren und den Reis hinzugeben und weiter gut braten Austersosse und Soja-sosse hinzufügen und alles gut vermischen
3. Wenn es nicht genug salzig ist, Salz auch hinzufügen. Zum Ende Pfeffer und 1 Tl
4. Sesamöl (nach belieben) streuen und auf dem Teller verteilen

# Käsekuchen






Deutscher Käsekuchen ist unglaublich lecker. In Japan ißt man ihn auch gerne, aber er schmeckt doch etwas anders. Bei uns wird statt des Quarks “Cream cheese” benutzt, weil es in Japan keinen Quark gibt. Seitdem ich in Deutschland bin, probiere ich, wie man mit Quark den japanischen Käsekuchen wieder erscheinen lassen kann. Hier schreibe ich ein Käsekuchen-Rezept, was ich hier in Deutschland backe.

## Zutaten

### Teig

-  75g Zucker
-  75g Butter oder Margarine
-  150g Mehl
-  1 Ei
-  1/3 Packung Backpulver
-  etwa 5 El Milch

### Belag

-  3 Eier
-  125g Zucker
-  500g Magerquark
-  2 El Vanille-Puddingpulver
-  3 El Weizenmehl

## Zubereitung

1. Für den Teig die Butter mit dem Schneebesen geschmeidig rühren, dabei Zucker einrieseln lassen.
2. Ei untermischen und weiter gut rühren. Mehl und Backpulver vermengen, in zwei Portionen unter den Teig mischen.
3. Milch unterrühren. Teig in einer gefetteten und panierten Springform dünn auslegen.
4. Für den Belag Eier trennen. Die Belagzutaten außer Eiweiss verrühren.
5. Eiweiss steif schlagen und unterrühren.
6. Den Belag auf den Teig geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad etwa 50 Min. backen.



# Yakiniku













Japanisches Steak mit viel Gemüse






Da Tokio eine grosse internationale Stadt ist, kann man jeder Zeit überall ganz einfach viele leckere Restaurants verschiedener Küche finden. Besonders beliebt bei Japanern sind “Yakiniku”-Restaurants, wo es viele Fleischgerichte und koreanische Küche gibt. “Jyojyoen” ist ein berühmtes Yakiniku-Restaurant in Tokio. “Yamagata-gyu” und “Koube-gyu” sind auch sehr beliebte und kostbare Rindfleischsorten.

## Zutaten

### Yakiniku-sosse

-  1.5 El Zucker
-  4 El Soja-sosse
-  1.5 El Sake oder Weisswein
-  2 El gemahlener Sesam
-  2 Tl geriebener Knoblauch
-  3 El gehackter Porree
-  Pfeffer
-  1 El Ingwersaft
-  1.5 El Sesamöl
-  1 Tl To-banjyan (nach belieben, wenn man etwas schärfer machen möchte)

## **sonstige Zutaten**

-  Rindfleisch zum Braten
-  1 Speisezwiebel
-  1 Karotte
-  1 Paprika
-  Kopfsalat (nach belieben)

## **Zubereitung**

1. Rindfleisch in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel und Paprika in 1 cm dicke Scheiben , Karotte in sehr dünne Scheiben schneiden. Kopfsalatblätter gut abwaschen.
2. Alle Yakiniku-sossen-zutaten ausser dem Sesamöl und dem Porree in einer Schale vermischen. 3 El Yakiniku-Sosse für das Gemüse behalten. Rindfleisch in der übrigen Yakiniku-Sosse für 10 Min. ziehen lassen.
3. Porree zugeben, Sesamöl unterrühren und für weitere 20 Min. in den Kühlschrank legen.
4. 1 El Sesamöl in der Pfanne erhitzen. Zwiebel, Karotten und Paprika zugeben und kurz anbraten. Yakiniku-Sosse einrieseln und zudecken. Bei mittelstarker Hitze etwa 5 Min. braten.
5. 1 El Sesamiöl in der Pfanne erhitzen. Vorbereitetes Rindfleisch (nur das Fleisch ohne Flüssigkeit) zugeben und bei starker Hitze gut braten. Kurz bevor das Fleisch durchgebraten ist, die Yakiniku-Sosse hinzugeben und einkochen lassen.
6. Auf einem Teller das Gemüse und das Fleisch verteilen und einer Prise Sesam darauf garnieren.
7. Nach Belieben Fleisch, Gemüse und Reis in Kopfsalatblätter einwickeln und essen.

# Deutsche Waffeln

Pancake backe ich mit Waffeleisen.

Und hier noch ein Gericht was mich an der deutschen Küche faszinierte.

## Zutaten

### Teig für 2 Waffeln

-  200ml Weizenmehl
-  1.5 Tl Backpulver
-  3 El Zucker
-  Salz
-  1 Ei
-  5 El Milch
-  1 El Vanille-Puddingpulver

## Zubereitung

1. Mehl, Puddingpulver und Backpulver in einer Schüssel vermengen.
2. Milch mit Ei gut verrühren.
3. Zucker und Salz einrieseln lassen.
4. 10 Min. in den Kühlschrank legen.
5. Mit dem Waffeleisen backen.



Die in diesem Buch enthaltenen Empfehlungen und Angaben sind vom Autor mit größter Sorgfalt zusammengestellt und geprüft worden. Eine Garantie für die Richtigkeit der Angaben kann aber nicht gegeben werden. Der Autor und Verlag übernehmen keine Haftung für Schäden und Unfälle.

Copyright © 2014 Akira Takimoto

photos© Akira Takimoto

photos© fotolia.com

photos© depositphotos

All rights reserved.





# Table of Contents

<a href="#"><u>Anpan..</u></a>	<a href="#"><u>6</u></a>
<a href="#"><u>Sommercurry.</u></a>	<a href="#"><u>8</u></a>
<a href="#"><u>Streuselkuchen..</u></a>	<a href="#"><u>10</u></a>
<a href="#"><u>Frühlingsrollen..</u></a>	<a href="#"><u>12</u></a>
<a href="#"><u>Gebratener Reis für 2 Personen..</u></a>	<a href="#"><u>14</u></a>
<a href="#"><u>Dashi-suppe.</u></a>	<a href="#"><u>15</u></a>
<a href="#"><u>Gyooza.</u></a>	<a href="#"><u>16</u></a>
<a href="#"><u>Gyu-suji no Nikomi</u></a>	<a href="#"><u>18</u></a>
<a href="#"><u>Japanische Soba-Nudeln..</u></a>	<a href="#"><u>19</u></a>
<a href="#"><u>Japanisches Curry.</u></a>	<a href="#"><u>20</u></a>
<a href="#"><u>Kartoffel-Curry-Korokke.</u></a>	<a href="#"><u>22</u></a>
<a href="#"><u>Katu-donburi</u></a>	<a href="#"><u>24</u></a>
<a href="#"><u>Banbanji</u></a>	<a href="#"><u>26</u></a>
<a href="#"><u>Broccoli-Tenpura.</u></a>	<a href="#"><u>27</u></a>
<a href="#"><u>Chawan-mushi (gedämpftes Ei)</u></a>	<a href="#"><u>28</u></a>
<a href="#"><u>Chinesische Süß-Sauer-Sosse I</u></a>	<a href="#"><u>29</u></a>
<a href="#"><u>Eier-Wakame-Suppe.</u></a>	<a href="#"><u>30</u></a>
<a href="#"><u>Gemischter Reis mit Schweinfleisch..</u></a>	<a href="#"><u>31</u></a>
<a href="#"><u>Thailändischer Pudding.</u></a>	<a href="#"><u>32</u></a>
<a href="#"><u>Indischer Reis.</u></a>	<a href="#"><u>33</u></a>
<a href="#"><u>Kani-tama.</u></a>	<a href="#"><u>34</u></a>
<a href="#"><u>Kara-age.</u></a>	<a href="#"><u>35</u></a>
<a href="#"><u>Krebs-Sahne-Krokette.</u></a>	<a href="#"><u>36</u></a>
<a href="#"><u>Kürbis-Suppe.</u></a>	<a href="#"><u>37</u></a>
<a href="#"><u>Ma-bou Tofu..</u></a>	<a href="#"><u>39</u></a>
<a href="#"><u>Menti-katu..</u></a>	<a href="#"><u>41</u></a>
<a href="#"><u>Mirin..</u></a>	<a href="#"><u>43</u></a>
<a href="#"><u>Miso.</u></a>	<a href="#"><u>44</u></a>
<a href="#"><u>Miso-suppe.</u></a>	<a href="#"><u>45</u></a>
<a href="#"><u>Monjyayaki</u></a>	<a href="#"><u>47</u></a>

[Nikujyaga. 48](#)  
[Nikumiso. 49](#)  
[Nikumiso-Udon für 2 Personen.. 50](#)  
[Oden.. 51](#)  
[Ojiya. 52](#)  
[Okonomiyaki 53](#)  
[Omu-Reis. 55](#)  
[Onigiri 57](#)  
[Ramen.. 59](#)  
[Sake. 61](#)  
[Sanbeizu.. 62](#)  
[Oyako-donburi 63](#)  
[Sa-ta-Andagi 64](#)  
[Saure Sojasosse. 65](#)  
[Scharfe Poreesosse. 66](#)  
[Sesamsosse. 67](#)  
[Shortcake. 68](#)  
[Soja-sosse. 69](#)  
[Subuta. 70](#)  
[Sushi-meshi 71](#)  
[Sushizu.. 72](#)  
[Süss-Sauer-Sosse II 73](#)  
[Tan-men.. 74](#)  
[Tantan-men.. 76](#)  
[Ten-don.. 77](#)  
[Tenpura. 78](#)  
[Tofu-Steak mit Scharfer Poreesosse. 80](#)  
[Tofu-Steak mit Teriyaki-Geschmack light 81](#)  
[Tonjiru.. 82](#)  
[Udon in Salzsuppe. 83](#)  
[Tsukune. 84](#)  
[Vegetarischer gebratener Reis. 86](#)

[Käsekuchen.. 87](#)

[Yakiniku.. 88](#)

[Deutsche Waffeln.. 90](#)