

Tohrus Japan

TOHRU NAKAMURA

Alles
außer
Sushi



GRÄFE
UND
UNZER



INHALT

6	YOKOSO! HERZLICH WILLKOMMEN!
8	JAPAN IN DEUTSCHLAND ENTDECKEN
26	VON DER BERUFUNG ZUM BERUF
40	SESAM
56	EI
72	KOJI
86	REIS
104	KATSUOBUSHI
122	UMEBOSHI
140	MISO
158	SHOYU
172	TOFU
188	ALGEN
204	BASICS
210	GLOSSAR DER ZUTATEN
212	REZEPTREGISTER
216	IMPRESSUM



Yokoso! Herzlich willkommen!

Solange ich mich erinnern kann, sind wir ein- bis zweimal im Jahr nach Tokio gereist, um für ein paar Wochen meine Oma und meinen Opa zu besuchen. Natürlich war es ein großes Privileg, diese Reisen ans andere Ende der Welt antreten zu dürfen, aber ich kannte es von klein auf nicht anders und fand es völlig normal. Nichtsdestotrotz war ich immer aufs Neue aufgeregt, wenn ich wusste, dass wir wieder ins Flugzeug steigen und den elf- bis zwölfstündigen Flug antreten würden. Nicht nur wegen der Aussicht, bald in Japan zu sein. Kleiner Exkurs: Schon zu Kindheitstagen faszinierten mich Flugzeuge total und ich verschlang alles, was ich zu diesem Thema in die Hände bekam. Ich konnte mir sogar vorstellen, einmal Pilot zu werden. Als Teenager machte ich in Fürstentfeldbruck bei München tatsächlich einen Flugschein für Segelflieger und flog regelmäßig selbst. Dieses Gefühl, abzuheben und durch die Luft zu gleiten, hat mich einfach wahnsinnig begeistert. Nicht einmal das viele Lernen der ganzen Regeln und Paragraphen für die Prüfung konnte mich abschrecken. Ab und zu durfte ich damals auch Freunde mitnehmen, die hinter mir im Segelflieger Platz nahmen. Wir wurden mit einem Seil an einer Propellermaschine festgemacht und nach oben in die Luft gezogen, dann – endlich – wurde das Seil gekappt und ich hatte die alleinige Kontrolle über den Segelflieger. Was für ein Gefühl! Gänsehaut pur! Hin und wieder erlaubte ich mir einen kleinen Spaß und baute einen Sturzflug mit ein. Na ja, es war ein großer Spaß für mich, die »Co-Piloten« waren eher wenig begeistert. Noch heute kann ich fast alle Flugzeugtypen vom Boden aus bestimmen, wenn sie am Himmel vorbeifliegen. Diese Leidenschaft ist geblieben, aber das Kochen war dann doch meine Berufung.

Zurück zu Japan: Sobald das Flugzeug landete, begann mein zweites Leben in meiner zweiten Heimat. Schon wenn wir den Flughafen verließen, wurde uns – je nach Jahreszeit – im Nu klar, dass wir nicht nur in einer anderen Zeitzone angekommen waren, sondern auch in einer anderen Klimazone. Gerade im Sommer sind Temperaturen und Luftfeuchtigkeit viel, viel höher, wobei man sich an die Hitze meistens schnell gewöhnt. Die großen Temperaturunterschiede zwischen draußen und drinnen, beispielsweise in den Malls, die auf 17 Grad heruntergekühlt werden, sind da schon eine größere Herausforderung für den Körper.



Sein Kindheitstraum, ein erfolgreicher Spitzenkoch zu werden, ist wahr geworden. Heute kocht Tohru im Münchner »Tohru in der Schreiberei« und ist auch Teilhaber des Restaurants.

Auch visuell ist Japan im Allgemeinen und Tokio im Speziellen für Europäer eine große Umstellung, erst recht, wenn sie zum ersten Mal in dieses Land kommen. Von der schieren Anzahl der Menschen über die Autos bis hin zu den vielen unbekannten Schriftzeichen: Das kann einen durchaus überfordern. Mir machte es jedoch selbst als kleiner Bub nichts aus. Mein Vater Hiroshi kam seinerzeit zum Studium nach Deutschland, wo er meine Mutter Angelika kennenlernte. Von klein auf sprach ich mit ihm ausschließlich japanisch – und mit meiner Mama deutsch. Das war einfach so ein »Ding« zwischen uns, das uns bis heute verbindet und das mir gerade als Kind auch immer ein wohliges, vertrautes und sicheres Gefühl gegeben hat.

Ich kann also mit Fug und Recht behaupten, dass ich in zwei Kulturen, in zwei Sprachen, vor allem aber in zwei völlig unterschiedlichen Küchen zu Hause bin. Auf der einen Seite liebe ich die Gerichte meiner deutschen Oma und meiner Mutter. Sie stammen aus Baden-Württemberg, sodass Spätzle, Maultaschen und Co. ganz selbstverständlich auf dem Speiseplan der Nakamuras standen. Vielleicht entdecken Sie eine Hommage daran an der ein oder anderen Stelle hier im Buch – natürlich japanisch interpretiert. Doch seitdem ich auf der Welt bin, gab es da eben auch schon immer die Däfte, Zutaten und Speisen aus Fernost. Und so wie wahrscheinlich viele deutsche Kinder damit aufgewachsen sind, dass immer Salz- und Pfefferstreuer auf dem Esstisch standen, fand man dort bei uns immer die obligatorische Flasche Sojasauce zum Würzen der Speisen.



DÜSSELDORF LITTLE TOKYO



DÜSSELDORF JAPANISCHES BUCHGESCHÄFT

Die Auswahl an japanischer Literatur ist der Wahnsinn – vom Manga bis zum Kochbuch findet man hier alles.



DÜSSELDORF IMMERMANNSTRASSE

Talyaki: Gebäck in Form eines Fisches gefüllt mit einer süßen Paste aus roten Bohnen.

Düsseldorf und Bonn

Unsere Reise ging weiter in den Westen Deutschlands, genauer gesagt nach Nordrhein-Westfalen. Die Rheinländer sind mir schon in meiner Zeit im Restaurant »Vendôme« ans Herz gewachsen. Zwei Jahre lang lebte ich in Bensberg bei Köln und konnte in dieser Zeit nicht zuletzt die Umgebung ausführlich erkunden. Dabei habe ich »Little Tokyo« in Düsseldorf sehr zu schätzen gelernt. Tatsächlich ist in der Stadt am Rhein die größte japanische Community Deutschlands zu Hause, nach London und Paris sogar die drittgrößte in ganz Europa – und das merkt man auch. In den



KINPIRA

Möhren & Kohlrabi

1. Für das roh marinierte Gemüse die Möhre und den Kohlrabi putzen, schälen, in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden und mit beliebigen Ausstechern in eine schöne Form bringen. Die Radieschen putzen, waschen und dünn hobeln (je nach Größe vorher evtl. halbieren). Das Gemüse 30–60 Min. in Eiswasser legen, damit es noch knackiger wird.

2. Derweil für das gedünstete Gemüse Möhren und Kohlrabi putzen, schälen und in ca. 1,5 cm dicke und 5–6 cm lange Stifte oder alternativ in ca. 3 cm große Würfel schneiden.

3. Möhren- und Kohlrabistifte bzw. -würfel in einer Pfanne in Sesamöl kurz anbraten, mit Salz und weißem Pfeffer würzen und anschließend abgedeckt ca. 10 Min. leicht bissfest dünsten. Das Gemüse in eine Schüssel umfüllen (Garflüssigkeit in der Pfanne lassen) und mit weißem und schwarzem Sesam vermischen.

4. Aus der Garflüssigkeit wird nun die Sauce zubereitet: Dazu Dashi, Sake, Sesamöl und Chili in die Pfanne geben und alles einmal aufkochen. Die Stärke mit etwas Wasser anrühren und die Sauce damit binden. Zum Schluss die Butter einrühren.

5. Vor dem Servieren das rohe Gemüse aus dem Wasser fischen und sorgfältig trocken tupfen. Aus Sesamöl, Reissessig sowie je 1 Prise Zucker und Salz eine Vinaigrette rühren und das Gemüse damit marinieren.

6. Die lauwarmen oder heißen Möhren- und Kohlrabistifte bzw. -würfel in Schalen verteilen. Mit der marinierten Rohkost garnieren. Die Sauce aus der Pfanne angießen und nach Belieben mit frischen Kräutern dekorieren.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

FÜR DAS ROH MARINIERTES GEMÜSE

1 Möhre
1 Kohlrabi
5–6 Radieschen
3 EL geröstetes Sesamöl
2 EL Reissessig
Vollrohrzucker
Salz

FÜR DAS GEMÜSE

4 Möhren (gelb und orange)
2 Kohlrabi
50 ml geröstetes Sesamöl
Salz
weißer Pfeffer aus der Mühle
je 1 EL gerösteter weißer und schwarzer Sesam
(frisch gemörsert)

FÜR DIE SAUCE

100 ml Kombu Dashi
(Rezept Seite 209)
je 50 ml Sake und Sesamöl
1 getrocknete zerstoßene
Chilischote
1 TL Stärke
50 g Butter (in Flöckchen)

AUSSERDEM

Frische Kräuter
(z. B. Sauerampfer, Kervel)



CHAWANMUSHI

Ei, Saiblingskaviar & Haselnuss

1. Den Saiblingskaviar mit Sake, Mirin und ½ EL Sojasauce marinieren und im Kühlschrank ca. 20 Min. ziehen lassen.
2. In einer Schüssel Dashi, Eier, Eigelbe, 1 Prise Salz und etwas Sojasauce gut verrühren. Die Mischung durch ein feines Sieb in kleinere Schälchen passieren.
3. Die Masse in den Schälchen wird nun 5 Min. gedämpft – entweder im Dampfgarer bei 95° oder im Topf über kochendem Wasser in einem Dampfkorbchen.
4. Die Chawanmushi aus dem Dämpfer nehmen und ca. 2 Min. ruhen lassen. Inzwischen die Haselnüsse vierteln bzw. grob hacken.
5. Den marinierten Saiblingskaviar auf den Chawanmushi verteilen und mit Haselnüssen sowie Schnittlauch garnieren.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

4 EL Saiblingskaviar
 1 EL Sake
 1 TL Mirin
 helle Sojasauce
 500 ml Kombu Dashi
 (Rezept Seite 209)
 5 Eier
 2 Eigelbe
 Salz
 5-6 geröstete Piemonteser
 Haselnüsse
 2 EL Schnittlauchröllchen



GESCHMORTE SHIITAKE

Sojasprossen, Edamame &
schwarzer Knoblauch

1. Die Stiele von den Shiitake abzupfen und die Pilze je nach Größe evtl. halbieren. Die Sojasprossen in einem Sieb gründlich waschen und abtropfen lassen. Knoblauch und schwarzen Knoblauch schälen und fein hacken.
2. In einer Pfanne das Sesamöl erhitzen und die Shiitake mit den Sojasprossen ca. 5 Min. darin anbraten. Knoblauch dazugeben und kurz durchschwenken. Mit weißem Pfeffer würzen, dann mit Sherry und Sake ablöschen. Koikuchi Shoyu und Dashi hinzufügen und alles leicht köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist.
3. Die Edamame zu den geschmorten Pilzen geben, mit fein geschnittener Lupine garnieren und warm servieren.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

500 g Shiitake-Pilze
150 g Sojasprossen
1 Knoblauchzehe
2 Zehen schwarzer Knoblauch
2 EL Sesamöl
weißer Pfeffer aus der Mühle
60 ml Sherry medium dry
60 ml Sake
70 ml Koikuchi Shoyu
200 ml Kombu-Dashi
(Rezept Seite 209)
1 Handvoll ausgelöste
blanchierte Edamame
Lupine zum Garnieren

Die japanische Küche ist Teil meiner DNA.

Schwarz- oder Lotuswurzel? Spätzle oder Reis?
Hühnchen oder Thunfisch? Tohru Nakamura liebt alles
gleichermaßen! Denn der gebürtige Münchner
wuchs dank deutscher Mutter und japanischem Vater
in zwei Kulturen auf und wurde auch kulinarisch
»zweisprachig« erzogen.

Seine Leidenschaft fürs Fine Dining entdeckte
er mit 15 während eines Praktikums in Luxemburg.
Seitdem wurde er unter anderem mit zwei Michelin-
Sternen ausgezeichnet und ist »Ehrenbotschafter der
japanischen Küche«. Sein Stil: europäisch mit
japanischem Einfluss, klassisch-traditionell und
gleichzeitig wunderbar weltoffen.

In diesem Buch nimmt uns der Sternekoch mit
auf eine ganz persönliche kulinarische Reise –
mit über 60 beeindruckenden Soulfood-Rezepten,
die auch zu Hause und ohne großes Küchenteam
perfekt gelingen. Und die zeigen:
Ein bisschen Japan steht jeder Küche!

»Mein ganz persönliches Japan.«

