

KÜCHENRATGEBER

BEATE MARI JAHNKE

JAPAN

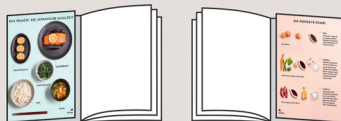


GU

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 heraus schneiden. 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 Krokettchen, 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 (frittierte 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 dazu gießen. 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.



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