

Stefan Braun

OISHII!



Authentisch,
gemütlich, bunt –
Japans Izakayas
entdecken

おいしい

G|U

魚本直送
馬ツタエゴ刺し
止歯にえ
1600

希少部位!!
馬サガリ刺し
赤身
1800

熊本直送
馬ヒモ刺し
赤身と白身バランス
1600

まっ白なタテガミ
馬コーネ刺し
1500

有精卵付き
馬ユッケ
1300

名代
赤皿
オリジナル
ヤキコン
ミックス
1100

阿波尾鶏納豆串
ネツ
とり納豆
1100

阿波尾鶏を愛して
鶏たたき串
(2本)
660

ササミタタキをわさび
とりわさ
阿波尾鶏使用
600

阿波尾鶏使用
ササミ身のタタキ
自家製ゆずポン酢で
550円

阿波尾鶏をアザリ
砂ズリぽん酢
480

阿波尾鶏をしとり
鳥ハム
七割
600

熊本のソルフード
ホテサラチーフ
500

北海道産有機じゃがいも
ポテトサラダ
440

はわいの長芋鉄板
ドウルトウル焼き
オースメリ
800

島根名産ヒリ辛天
赤てん
500

炭火でカリッと
お揚げ焼き
600

炭火で
厚揚げ焼き
380

長芋チャンジャ
440

できたて手作り
ポッポコーン
400

アツアツトロリ
ホテサラチーズ
600

一味マヨネーズで
干しほたるイカ
日本酒合わす
350

熊本直送
馬タンくんせ
800

新玉ネギパツリカ
春にんじく
480

うまいヨ。
やめつきタコ
400

ツイン風味
だしジャコのアテ
330

VORWORT

Bevor ich zum ersten Mal nach Japan reiste, hatte ich – wie viele – ein recht klares Bild im Kopf: Sushi-Meister hinter glänzenden Theken, stille Räume, makellose Ästhetik. Und ja, das gibt es. Aber es gibt noch so viel mehr – und ganz anders, als ich es erwartet hatte.

Denn Japan ist nicht nur fein und still. Japan ist auch laut, lebendig, manchmal ein bisschen chaotisch – und unglaublich herzlich. Besonders abends, wenn die Straßenlaternen angehen, denn dann öffnen die *izakaya* ihre Türen: Kneipen mit einer Atmosphäre, die irgendwo zwischen Wohnzimmer und Straßenküche liegt. Diese Orte haben mich gepackt. Es wird gelacht, getrunken, gegessen, geteilt. Fremde werden zu Sitznachbarn, Sitznachbarn zu Gesprächspartnern. Hier habe ich Gerichte gegessen, die ich vorher nicht einmal benennen konnte – und ich habe sie geliebt. Ich habe gegrillte Hühnerspieße mit Sake heruntergespült, knusprige Tempura vom Nebentisch angeboten bekommen und nachts um halb zwölf noch Eintopf geschlürft.

All diese Momente habe ich fotografisch festgehalten – um Sie, liebe Leserin, lieber Leser, nach Japan mitzunehmen. Kommen Sie mit auf meine Reise, genießen Sie die besondere Küche und tauchen Sie ein in das Leben der *izakaya*.

Viel Freude beim Blättern, Kochen und Genießen wünscht Ihnen

F. Braun

INHALT

Vorwort 4

Meine Reisestationen
in Japan 8

Basic Dips 228

Tipps, Adressen,
Inspiration 230

Rezept- und Zutaten-
register 232

Impressum und
Bildnachweis 238

MORGENS

Bereits morgens in eine *izakaya* (居酒屋) zu gehen, ist zugegebenermaßen recht unüblich, sind es doch typische After-Work-Locations mit Öffnungszeiten ab 17, 18 Uhr. An Flughäfen oder Touristen-Hotspots gibt es sie aber, *izakaya*, die bereits am Morgen geöffnet haben. Vor allem in den Städten zieht es die Japaner zum Frühstück allerdings eher in Cafés, Bäckereien oder *konbini*, wo weniger Traditionelles wie Misosuppe, Reis und gegrillter Fisch angeboten wird als vielmehr Sandwiches, Toasts, *onigiri* (Reisbällchen) und vieles andere to go. 10

IZAKAYA-STYLE

Nicht jedes Rezept in diesem Buch ist streng genommen „authentisch japanisch“. Wantan beispielsweise stammen ursprünglich aus China, aber landen eben heute auch auf Tellern in vielen *izakaya*. Denn diese Kneipenküche ist offen, ehrlich und nicht dogmatisch. Was schmeckt, bleibt – ganz einfach.





MITTAGS

Einige *izakaya* öffnen bereits zur Mittagszeit. Sie haben günstige Mittagsmenüs (昼定食, *hiru teishoku*) auf der Karte und locken Angestellte und Studierende mit *karaage* (frittierten Hähnchenstücken) oder *tonkatsu* (Schweineschnitzel) an die Tische. Im Gegensatz zu abends herrscht eine Atmosphäre zwischen Ruhe und Geschäftigkeit – statt Gelächter und lauter Gespräche dominiert das leise Klappern von Essstäbchen. Und wer Zeit hat, genießt ein entspanntes Essen in warmem Holzambiente mit traditioneller Musik im Hintergrund. **42**

ABENDS

Als klassische Abend-Locations öffnen die meisten *izakaya* erst bei Einbruch der Dunkelheit und bereits geöffnete verändern sich: Der Duft von frisch gegrilltem *yakitori* weht durch die Gassen und leises Murmeln wächst zum fröhlich-lauten Stimmenmeer. *izakaya* werden sehr gerne von Firmen als Ort für die sogenannten *nomikai* (飲み会) genutzt, bei dem durch gemeinsames Feiern und Trinken das Miteinander jenseits des Schreibtischs gestärkt wird. Aber natürlich trifft man hier nicht nur Menschen in Kostüm und Anzug: Ob Freundesclique oder Nachbarn, in einer *izakaya* kommen sich alle näher. **134**







Heute findet man das traditionelle Frühstück im Alltag immer seltener – zu eng getaktet ist der Tagesablauf, zu aufwendig die Zubereitung und aufs Feld zieht es nur noch die wenigsten. Stattdessen pilgern die Massen morgens Richtung U-Bahn und Büro. Verschwunden ist es deshalb aber noch lange nicht: Häufig findet es sich auf der Speisekarte von *ryokans* (旅館), historischen Hotels mit langer Tradition.

MISOSUPPE

mit Tofu

Wer braucht schon Kaffee, wenn es Misosuppe gibt?

Die miso shiru ist fester Bestandteil des traditionellen japanischen Frühstücks, serviert zu Reis, Fisch und Gemüse.

Für 4 Personen | 15 Min. Zubereitung

350 g Seidentofu
1l Dashi (japanische
Brühe)

10 g getrocknete
Wakame (Braun-
alge)

80 g Shiro Miso
(helle Miso-
paste)

2 Frühlingszwiebeln

1. Den Tofu vorsichtig in grobe, mundgerechte Würfel schneiden.
2. Die Dashi-Brühe aufkochen, Tofu und Wakame hineingeben und ca. 5 Min. köcheln lassen. Anschließend den Topf vom Herd nehmen und die Misopaste vollständig einrühren.
3. Die Frühlingszwiebeln waschen und putzen, dann in feine Ringe schneiden.

4. Zum Servieren die Brühe in Schüsseln geben und mit Frühlingszwiebeln bestreuen. Nach Belieben mit Reis servieren.

TIPP

Gebratenes Gemüse ist eine tolle Ergänzung für die Misosuppe – auch zum Frühstück! Erlaubt ist alles, was der Kühlschrank hergibt, beispielsweise grüne Paprika, Aubergine, Spargel oder Zucchini. Auch beim Tofu darf Abwechslung sein – er passt auch frittiert sehr gut in die Suppe.







JAPANISCHE KROKETTEN

mit Fleischfüllung

korokke – die japanische Variante der Kroketten – sind ein beliebter Snack zum Mitnehmen und tauchen auch morgens gern auf dem Frühstücksteller oder im konbini-Regal auf. Gefüllt mit Kartoffeln, Hackfleisch oder Gemüse sorgen sie für einen deftigen Start in den Tag.

Für 4 Personen | 25 Min. Zubereitung

1 kg mehligkochende Kartoffeln	Öl zum Braten + 1 l Öl zum Frittieren	Pfeffer	Panko zum Panieren
Salz	500 g Rinderhack- fleisch	1 EL Butter	Tonkatsusauce (siehe Grundrezept)
1 Zwiebel		4 Eier (M)	
		Mehl zum Panieren	

1. Die Kartoffeln schälen und vierteln, in einen Topf geben und mit Wasser bedecken, etwas salzen. Das Wasser aufkochen und die Kartoffeln bei mittlerer Hitze in ca. 15 Min. garen.

2. Inzwischen die Zwiebel schälen und fein würfeln. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig anschwitzen. Dann das Hackfleisch dazugeben und krümelig braten. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Die Kartoffeln abgießen, dann zurück in den Topf geben und bei kleiner Hitze unter langsamem Rühren die überschüssige Feuchtigkeit verdampfen lassen, bis die Kartoffeln trocken und leicht pudrig aussehen. Anschließend die Kartoffeln grob zerstampfen, die Butter unterrühren und die Masse mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fleischmasse unter die Kartoffelmasse heben,

dann diese Masse direkt zu Kroketten formen und auf einen mit Backpapier belegten Teller geben. Für ca. 15 Min. in den Tiefkühler stellen.

4. Inzwischen die Eier in einen tiefen Teller aufschlagen und verquirlen. Mehl und Panko jeweils in einen tiefen Teller füllen und damit eine Panierstraße vorbereiten.

5. Das Frittieröl in einen Topf geben und erhitzen. Wenn an einem hineingehaltenen Holzlöffel Bläschen aufsteigen, ist das Öl heiß genug zum Frittieren.

6. Die angefrorenen Kroketten zuerst im Mehl, dann in Ei und Panko wenden. Sofort ins heiße Öl geben und 2–3 Min. frittieren. Anschließend auf Küchenpapier entfetten und mit Tonkatsusauce servieren.





DIE GRÜNE SEELE

matcha (抹茶), dieser leuchtend grüne, pulverisierte Grüntee, hat in Japan nicht nur Jahrhunderte überdauert, sondern sich mit den Generationen gewandelt – von der meditativen Teezeremonie bis zum hippen Coffeeshop. Anders als beim gewöhnlichen Grüntee landet hier das ganze Blatt in der Tasse: fein vermahlen, komplett aufgeschlagen und dann frisch genossen. Das schmeckt intensiv, leicht herb, fast schon cremig und macht dank ordentlich Koffein und Antioxidantien ziemlich wach.

Inzwischen gibt es *matcha* überall – nicht nur in Japan, sondern weltweit. Man bekommt ihn als Latte, in Kuchen, Pralinen oder als cremiges Eis. Was früher dem Teehaus vorbehalten war, bringt heute Farbe und Tradition in moderne Cafés.

Wer *matcha* als Souvenir mitnehmen möchte, sollte mit allen Sinnen einkaufen: Ein leuchtend grünes, feingemahltes Pulver gilt als erstes Indiz für hochwertigen Tee. Der Geschmack ist meist lieblich-süß, *matcha* kann aber durchaus auch herber schmecken – auf keinen Fall aber unangenehm bitter oder gar säuerlich!



RÄMEN

rāmen (ラーメン) ist weit mehr als nur eine Nudelsuppe – es ist Kultgericht, Seelentröster und nicht zuletzt fester Bestandteil des Mittagessens. Ob in einer kleinen Garküche am Bahnhof oder hastig in der Mittagspause geschlürft: Eine dampfende Schüssel *rāmen* ist schnell serviert, wärmt und sättigt – und ist meist erstaunlich günstig.

Anders als viele traditionelle japanische Gerichte ist *rāmen* kein uraltes Kulturgut, sondern ein vergleichsweise junges Gericht, das sich ständig weiterentwickelt. Genau das macht es so beliebt: *rāmen* folgt keinem starren Rezept, sondern eher einem Prinzip. Brühe, Nudeln und Toppings in unzähligen Kombinationen geben beinahe wie ein Baukastensystem viel Raum für Kreativität und regionale Eigenheiten. Herzstück ist immer die Brühe – stundenlang geköchelt aus Schweineknöcheln, Huhn oder Fisch. Die Nudeln aus Weizenmehl und mit *kansui* (alkalischem Wasser) geknetet, geben Biss und Charakter. Bei den Toppings schließlich gilt: Vieles kann, nichts muss. *chāshū* (geschmortes Schweinefleisch), *menma* (marinierter Bambus), Frühlingszwiebeln, Nori-Algen oder ein weich gekochtes Ei? Jede Zutat spielt eine eigene Rolle im Gesamtkunstwerk.





Ohne die richtigen Nudeln ist keine Schüssel *rāmen* komplett. In den meisten *rāmen-ya* werden sie täglich frisch geliefert, oft aus spezialisierten Manufakturen, die nichts anderes tun, als sich der perfekten Textur und dem richtigen Biss zu widmen. Gelagert werden sie traditionell in flachen Holzkisten. Länge, Dicke, Wellenform – all das variiert nach Region, Rezept und Brühe. Manche Läden setzen auf besonders dünne, gerade Nudeln, andere auf dicke, gewellte Varianten, die mehr Suppe aufnehmen.

JAPANISCHE PASTA

mit Knoblauchcrunch

Italienische Küche erlebt in Japan gerade einen großen Boom: Japanische Zutaten treffen auf mediterrane Kochkunst. Das Ergebnis sind spannende Geschmackskombis, die Spaß machen.

Für 4 Personen | 30 Min. Zubereitung

5 Knoblauchzehen 3 EL Öl zum Braten 1 EL Erdnüsse 600 g Ramennudeln 1 Stück Ingwer (ca. 3 cm)	300 g gemischtes Hackfleisch ½ TL schwarzer Pfeffer 2 EL Sojasauce (oder mehr nach Geschmack)	2 EL Mirin (Reiswein) 50 g Mizuna (japani- scher Senfkohl, oder Rucola) 2 EL Butter Salz	Frühlingszwiebelringe zum Bestreuen
--	---	---	--

1. 4 Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheiben schneiden. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Knoblauchscheiben dazugeben und bei mittlerer Hitze knusprig braten – das kann 5–8 Min. dauern. Die Knoblauchchips herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Das Öl aufbewahren.

2. Den gebratenen Knoblauch mit den Erdnüssen fein hacken.

3. Die Nudeln nach Packungsanweisung garen, dann abgießen – dabei 100 ml Nudelwasser aufbewahren – und abschrecken. Mit 1 EL Knoblauchöl vermengen.

4. Die restliche Knoblauchzehe und den Ingwer schälen und fein hacken. Die restlichen 2 EL

Knoblauchöl in einer Pfanne erhitzen. Das Hackfleisch dazugeben und krümelig braten, dann überschüssiges Fett mit einem Löffel abnehmen. Die Hitze reduzieren, Ingwer, Knoblauch und Pfeffer dazugeben und kurz mitbraten. Dann alles mit Sojasauce und Mirin ablöschen und 1–2 Min. köcheln lassen.

5. Den Mizuna waschen und trocken schleudern. Mizuna in die Pfanne geben und kurz mitbraten, bis er zusammenfällt. Dann die gekochten Nudeln sowie das Nudelkochwasser in die Pfanne geben und alles gut mischen. Die Butter einrühren und alles mit Salz abschmecken.

6. Die Pasta in Schalen geben, mit dem Knoblauchcrunch und den Frühlingszwiebelringen bestreuen und servieren.

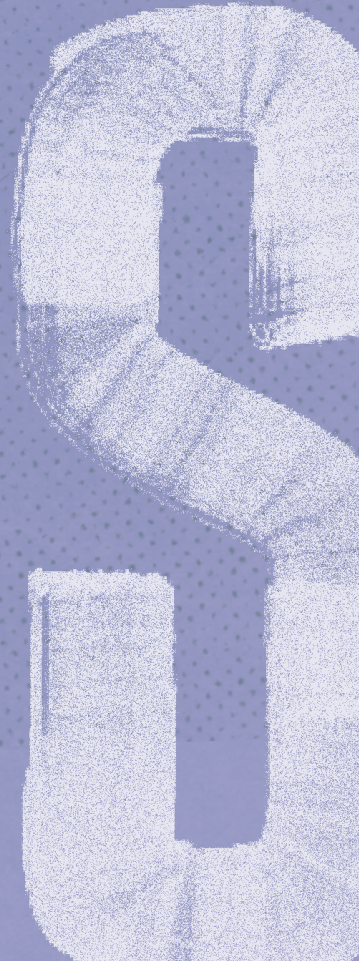
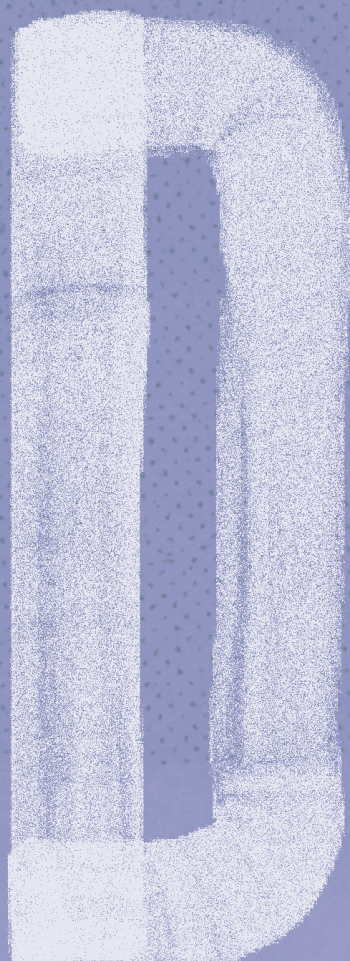
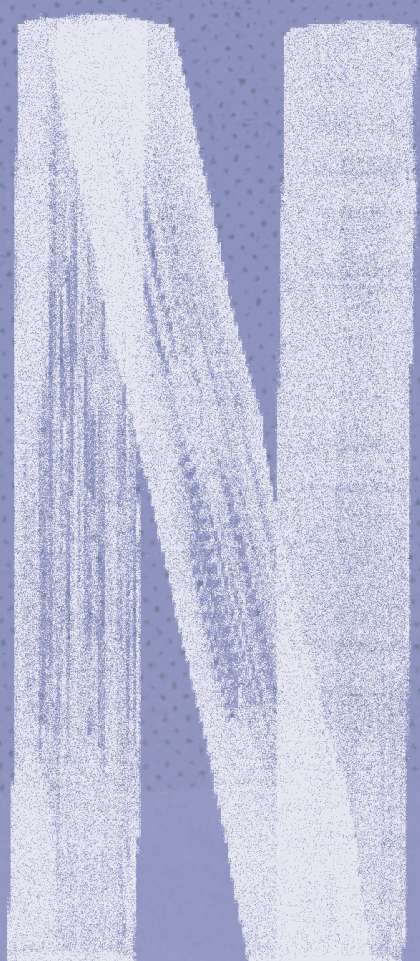
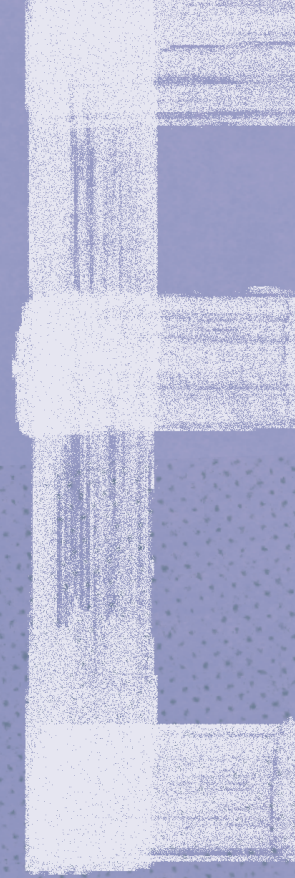








Gehen in Japans Büros die Lichter langsam aus, beginnt der zweite Teil des Arbeitstags. Dann führt der Weg nicht selten direkt in die *izakaya*. Diese besondere Mischung aus Kneipe und Restaurant ist wichtiger Teil der Feierabendkultur – hier wird gequatscht, gelacht und vor allem getrunken.







やきとり
次郎

GEBRATENE NUDELN

Knusprig gebratene Nudeln, herzhafte Sauce, knackiges Gemüse – yakisoba gehört zu den Klassikern der izakaya-Küche. Ob als Beilage zum Bier oder als kleiner Hauptgang zwischendurch, diese Nudeln machen satt und zufrieden!

Für 4 Personen | 20 Min. Zubereitung

600 g Ramennudeln	1 EL Ketchup	1 Möhre	50 g Sojasprossen
50 g Worcestersauce	10 g Sojasauce	¼ Spitzkohl	Öl zum Braten
15 g Austernsauce	10 g Zucker	2 Frühlingszwiebeln	

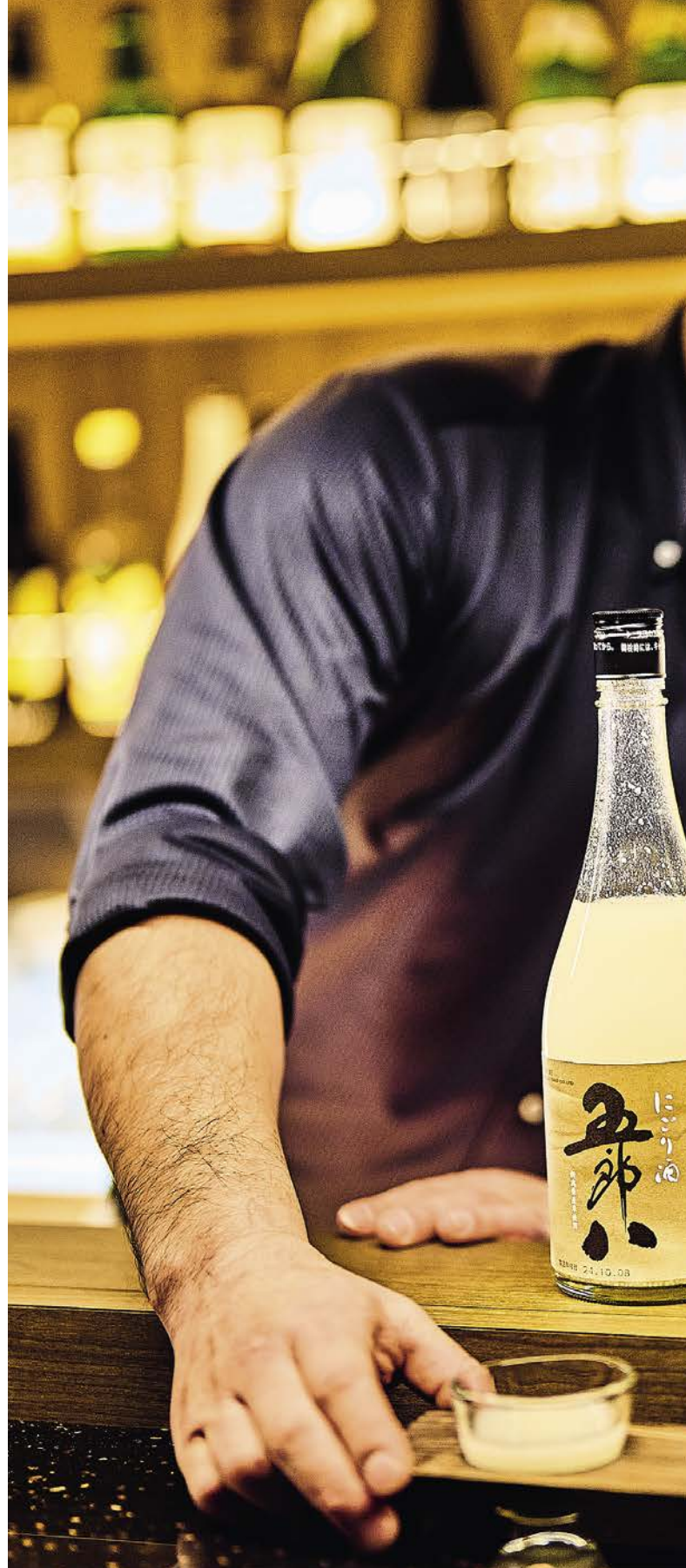
1. Die Nudeln nach Packungsanweisung garen. Anschließend abgießen und gut abtropfen lassen.

2. Während die Nudeln kochen, Worcestersauce, Austernsauce, Ketchup, Sojasauce und Zucker in einer kleinen Schüssel zu einer homogenen Sauce verrühren. Die Möhre und den Spitzkohl waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in breite Ringe schneiden. Die Sojasprossen waschen und gut abtropfen lassen.

3. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Gemüse dazugeben und unter Rühren bei mittlerer Hitze anbraten. Nach ca. 3 Min. die Nudeln dazugeben und ebenfalls kurz mitbraten. Dann die Sauce über die Nudeln geben, die Sprossen dazugeben und alles einmal durchschwenken.

4. Die fertigen Nudeln auf Teller verteilen und nach Belieben zu gebratenem Fleisch servieren.







Sakeverkostungen in *izakaya* sind ein echter Geheimtipp für alle, die tiefer in die japanische Trinkkultur eintauchen wollen. Viele *izakaya* bieten heute kleine Sake-Sets an, bei denen man verschiedene Sorten des fermentierten Reisweins probieren kann – von mild und fruchtig bis kräftig und würzig.





In Japans Großstädten ist das Pendeln zur Arbeit oft eine Herausforderung für sich. Morgens und abends quetschen sich Millionen in überfüllte Züge und U-Bahnen, die zwar pünktlich und zuverlässig, aber voll sind. Abends und nachts gehört dann das öffentliche Schlafen zum Stadtbild: Vor allem auf dem Heimweg nach einem langen Arbeitstag oder einer durchzechten Nacht sieht man oft erschöpfte Pendler, die tief und fest schlafen. *inemuri* (zu Deutsch etwa »anwesend schlummern«) ist gesellschaftlich akzeptiert und gilt als Zeichen von Fleiß und Engagement.



WILLKOMMEN IN JAPANS GESELLIGER GENUSSWELT!

Was die Tapas-Bar für Spanien ist, ist die *izakaya* für Japan: ein lebendiger Ort zum Verweilen, Trinken – und vor allem zum Snacken! Denn hier wird jedes Glas von kleinen Köstlichkeiten begleitet. Diese einzigartige Esskultur hat der renommierte Fotograf Stefan Braun eingefangen – mit stimmungsgewaltigen Bildern, authentischen Rezepten und spannenden Einblicken hinter die Tresen japanischer Kneipen. Ob deftig, würzig oder knusprig – dieses Buch ist eine kulinarische Liebeserklärung an die herzhaft-gemütliche Seite Japans.



ECHT. LECKER. IZAKAYA.

WG 454 Länderküchen
ISBN 978-3-8338-9862-4



9 783833 898624

€ 38,00 [D]

www.gu.de