

KAORU IRIYAMA

KOCHEN WIE IN JAPAN



G|U



VORWORT	06
LÄNDERQUICKIE	08
DIE TOP-5-ZUTATEN	10

SUPPEN UND NUDELN 12

REISGERICHTE 36

HAUPTSPEISEN 58

BEILAGEN UND
SALATE 86

HOTPOT UND
STREETFOOD 106

SÜSSES 120

REGISTER 140

IMPRESSUM 144



URAMAKI SUSHI

裏巻き寿司

Für 4 Portionen (60 Stück)

Zubereitung: 45 Min.

Quellzeit: 30 Min.

Pro Portion ca. 655 kcal

300 g Sushi-Reis
50 ml Reisessig
1 ½ EL Zucker
1 ½ EL Salz
1 Stück Kombu-Alge (ca. 5 × 5 cm groß, nach Belieben)
1 EL heller Sesam
1 EL dunkler Sesam
1 Avocado
60 g Rucola
½ Bund Schnittlauch
360 g Lachsfilet (vom Fischhändler, ohne Haut, ersatzweise Thunfischfilet in Sushi-Qualität)
3 Nori-Blätter
4 EL eingelegter roter Ingwer (Asienladen, ersatzweise eingelegter Ingwer)

AUSSERDEM

100 ml Reisessig zum Befeuchten der Hände (ersatzweise Weißweinessig)
Frischhaltefolie zum Einrollen
Wasabipaste zum Dippen
dunkle Sojasauce zum Dippen

- 1** Reis in einer Schüssel mit Wasser waschen und abgießen, diesen Vorgang fünfmal wiederholen. Ca. 20 Min. im Sieb quellen lassen. Inzwischen Essig mit Zucker, Salz und Kombu-Alge unter Rühren erwärmen, abkühlen lassen. Reis mit 360 ml Wasser in einem Topf zugedeckt zum Kochen bringen, ca. 13 Min. bei kleiner Hitze zugedeckt köcheln. Vom Herd nehmen und zugedeckt ca. 10 Min. quellen lassen. Reis in eine große, flache Form füllen. Kombu-Alge aus der Essigmischung nehmen und die Mischung gleichmäßig über den Reis gießen, nach 30 Sek. einmal mit einem Holzlöffel wenden und vorsichtig auflockern. Abkühlen lassen.
- 2** Inzwischen hellen und dunklen Sesam ohne Fett in einer Pfanne rösten. Die Avocado halbieren, entkernen, schälen und längs in 1 cm breite Spalten schneiden. Rucola und Schnittlauch waschen, putzen und trocken tupfen. Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Den Lachs trocken tupfen und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Die Nori-Blätter längs halbieren.
- 3** 300 ml Wasser und Essig (100 ml) vermischen, die Handflächen damit leicht befeuchten. Ein halbes Nori-Blatt mit der rauen Seite nach oben auf eine Sushi-Matte legen. 120 g Reis gleichmäßig und ganzflächig darauf verteilen. Sesam und Schnittlauch darüberstreuen. Ein an allen Seiten überstehendes Stück Frischhaltefolie darauflegen und fest andrücken. Alles wenden, sodass das Nori-Blatt oben liegt.
- 4** Jeweils ein Sechstel Lachs, Avocado und Rucola auf dem vorderen Drittel des Nori-Blattes verteilen, dabei mit jeder Zutat einen länglichen Streifen bilden. Das Nori-Blatt bündig an die vordere Kante der Sushi-Matte legen. Die Matte vorne anheben und damit Reis und Füllung einrollen. Dabei die Matte um die Rolle herum festziehen, mit leichtem Druck aufrollen und darauf achten, dass die Füllung in der Mitte der Rolle bleibt. Restliche fünf Rollen ebenso formen, ca. 2 Min. ruhen lassen. In jeweils zehn Stücke schneiden. Mit eingelegtem Ingwer, Wasabipaste und Sojasauce servieren.

TISCHKULTUR AUF JAPANISCH



Papierlaternen am Eingang bewerben den Namen des Restaurants oder die Hausspezialität. Hier werden Motsuyaki, gegrillte Innereien, serviert.

Ein japanisches Tischgedeck sieht gleich auf den ersten Blick ganz anders aus als ein europäisches. Serviert werden unterschiedliche Speisen, die in kleinen Einzelportionen auf mehrere Schälchen und Tellerchen verteilt sind. Alles kommt gleichzeitig auf den Tisch: Jeweils vorne links steht traditionell die Reisschale, rechts daneben ein Schälchen Suppe, in der zweiten Reihe folgt ein etwas größerer Hauptteller und eine oder mehrere Beilagen. Die verschiedenen Speisen werden nicht nacheinander, sondern in ständigem Wechsel gegessen. Man nimmt sich mit der Stäbchenspitze etwas puren, ungesalzenen Reis, setzt die Schale wieder ab und nimmt sich dann eine weitere, oft intensiv aromatische Speise, die sich erst im Mund mit dem Reis verbindet.

Das gemeinsame, oft lang andauernde Essen wird von Ritualen eingerahmt, die eine tiefe Wertschätzung und Dankbarkeit ausdrücken – gegenüber dem Koch, den Lebensmitteln und der Mutter Erde. Zu Beginn drückt man beide Handflächen auf Brusthöhe sanft aneinander, verbeugt sich leicht und sagt »Itadakimasu« (Ich nehme dieses Essen dankbar zu mir), danach heißt es »Gochiso sama deshita« (Herzlichen Dank für diese Kostbarkeit). Essen ist in Japan mehr als Nahrungsaufnahme – es ist jedes Mal ein kleines Fest, eine Zeremonie, eine Meditation.





OKONOMIYAKI

お好み焼き

Für 4 Portionen (4 Stück)

Zubereitung: 30 Min.

Pro Portion ca. 630 kcal

FÜR DIE SAUCE

2 EL Ketchup
2 TL Ahornsirup
2 TL Worcester-Sauce
2 TL Sojasauce
2 TL Austernsauce

FÜR DEN TEIG

400 g Spitzkohl
200 g Zucchini
200 g Schweinebauch (ohne Knochen, vom Metzger in ca. 3 mm dünne Scheiben schneiden lassen)
4 Garnelen (küchenfertig, ohne Kopf und Schale)
2 Eier (L)
160 ml Milch
1 TL Dashi-Pulver (Instant)
160 g Weizenmehl (Type 550)
2 EL Sonnenblumenöl
Salz | Pfeffer

FÜR DAS TOPPING

4 EL Mayonnaise
4 TL Aonori-Algenflocken (ersatzweise ½ Frühlingszwiebel)
4 TL Bonito-Flocken (geräucherte und getrocknete Fischflocken)

- 1** Für die Sauce das Ketchup mit Ahornsirup, Worcester-, Soja- und Austernsauce verrühren. Für den Teig die äußeren Blätter vom Spitzkohl entfernen. Den Kohl waschen, trocken tupfen, vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden.
- 2** Zucchini waschen, putzen und fein reiben. Den Schweinebauch trocken tupfen. Die Garnelen ebenfalls trocken tupfen, mit einem spitzen Messer am Rücken entlang leicht einschneiden und den schwarzen Darm entfernen. Garnelen längs halbieren.
- 3** Eier, Milch, Dashi-Pulver und Zucchini verrühren. Dann die Kohlstreifen untermengen. Das Mehl dazusieben und mit einem Holzstäbchen unterheben.
- 4** Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Etwas weniger als ein Viertel der Teigmischung 2–3 cm hoch mittig hineingießen und mithilfe von zwei Pfannenwendern rund formen. Darauf die Garnelen und die Schweinebauchscheiben verteilen, salzen und pfeffern. 1 EL Teig darübergießen und den Teigfladen ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten.
- 5** Den Fladen mithilfe von zwei Pfannenwendern wenden, die Ränder wieder in Form drücken und den Okonomiyaki weitere 5 Min. zugedeckt braten. Wenden, auf einen Teller geben und warm halten. Die restlichen drei Okonomiyaki ebenso zubereiten. Bei Verwendung der Frühlingszwiebel für das Topping diese putzen, waschen und das Grün in feine Ringe schneiden.
- 6** Die Sauce mit einem Backpinsel auf die Okonomiyaki streichen. Die Mayonnaise in Linien darauf verteilen. Aonori-Flocken (ersatzweise Frühlingszwiebelgrün) und Bonito-Flocken darüberstreuen und servieren.



DORAYAKI

どらやき

Für 8 Stück (à ca. 10 cm Ø)

Zubereitung: 40 Min.

Quellzeit: 12 Std.

Garzeit: 60 Min.

Ruhezeit: 30 Min.

Pro Portion ca. 220 kcal

FÜR DIE BOHNENPASTE

(»ANKO«)

100 g Azukibohnen

70 g Zucker

FÜR DEN TEIG

130 g Mehl

2 Eier

110 g Zucker

2 EL Honig

1 Msp. Natron (1 g)

AUSSERDEM

Sonnenblumenöl zum

Ausbacken

- 1 Für die Bohnenpaste die Azukibohnen waschen und in einem Topf mit 1,5 l Wasser über Nacht quellen lassen. Dann abgießen und mit derselben Menge Wasser zum Kochen bringen. In 40–60 Min. zugedeckt sanft köcheln, sodass die Bohnen weich sind, aber nicht aufplatzen. Dabei nach Bedarf Wasser zugießen.
- 2 Die Bohnen abgießen und mit der Hälfte des Zuckers in den Topf zurückgeben. Unter Rühren mit einem Pfannenwender erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat, dann den übrigen Zucker (35 g) unterrühren. Ist die Bohnenmischung dickflüssig geworden, diese pürieren, in einer flachen Form ausstreichen und abkühlen lassen.
- 3 Für den Teig das Mehl durchsieben. Die Eier mit einem Schneebesen in einer großen Rührschüssel verquirlen. Zucker und Honig unterrühren, aber nicht schaumig schlagen. Das Natron mit 15 ml Wasser verrühren und zur Eiermischung geben. Mit der Hälfte des Mehls gut unterrühren. Dann nach und nach 15 ml Wasser, das übrige Mehl (65 g) und nochmals 20 ml Wasser untermengen. Den Teig zugedeckt ca. 30 Min. ruhen lassen.
- 4 Die Bohnenpaste in acht Portionen aufteilen. Den Teig nochmals verrühren. Eine beschichtete Pfanne dünn mit Öl ausstreichen und erhitzen. Mit einem großen Esslöffel etwas Teig in die Pfannenmitte gießen, sodass ein kleiner Pfannkuchen entsteht (ca. 10 cm Ø). Den Pfannkuchen 1–2 Min. bei mittlerer Hitze ausbacken, bis sich an der Oberfläche kleine Bläschen zeigen. Dann wenden und weitere 10 Sek. ausbacken. Auf einem Teller mit einem feuchten Geschirrtuch abdecken. Die restlichen 15 Pfannkuchen ebenso ausbacken.
- 5 Jeweils eine Portion Bohnenpaste auf einem Pfannkuchen verteilen, dabei in der Mitte etwas mehr Paste auftragen. Mit einem weiteren Pfannkuchen abdecken und die Ränder vorsichtig zusammendrücken. Die übrigen sieben Dorayaki ebenso zubereiten.





ECHT EINFACH. ECHT LECKER. ECHT JAPANISCH.

**Japanisch kochen – das ist so viel mehr als Sushi!
Kaoru Iriyama hat das Kochen bei einem japanischen
Großmeister gelernt und verrät uns hier die besten
Rezepte aus ihrer Heimat. So gelingen Misosuppe und
Sobanudeln, Teriyaki-Lachs oder Tempura mit wenigen
Zutaten ganz einfach zu Hause! Wunderbar aromatisch
und farbenfroh – ein Fest für alle Sinne!**

WG 454 Länderküchen
ISBN 978-3-8338-7304-1



9 783833 873041

www.gu.de