



Amazake

für 7 Portionen | 40 Minuten + 10 Stunden Fermentation | 193 kcal

Dieses selbstgemachte Amazake ist ein natürlich süßes Reisgetränk aus Japan, das ganz ohne Zuckerzusatz auskommt. Dank der Fermentation mit Reis Koji ist es vollgepackt mit wertvollen Nährstoffen und begeistert durch seinen mild-süßen Geschmack – perfekt pur, in Smoothies oder als gesunde Süßungsalternative.

Zubereitung:

1. Bevor du loslegst, stelle sicher, dass dein Joghurtbereiter eine Temperatur von etwa 45 – 50°C halten kann (es darf nicht heißer als 60°C werden!). Alternativ kannst du auch deinen Backofen nutzen. Wichtig ist, dass die Temperatur während der gesamten Fermentationszeit konstant bleibt.
2. Wasche den Reis gründlich, indem du ihn mindestens dreimal mit kaltem Wasser spülst, bis das Wasser klar bleibt.
3. Koche den Reis anschließend mit der angegebenen Menge Wasser in einem Reiskocher (alternativ in einem Topf), bis er zu einem weichen, breiartigen Zustand gegart ist. Tipp: Falls dein Reiskocher eine Reisbrei-Einstellung hat, orientiere dich daran.
4. Nimm den heißen Reisbrei aus dem Reiskocher und gib 500 ml kaltes Wasser dazu. Rühre gut um und lasse die Mischung auf etwa unter 60 °C abkühlen. Nutze ein Küchenthermometer, um sicherzugehen, dass die Temperatur nicht höher ist, da die Koji-Kulturen sonst ihre Wirkung verlieren.
5. Wenn der Brei die richtige Temperatur erreicht hat, rühre den Reis Koji gleichmäßig unter. Achte darauf, dass der Brei nicht zu trocken ist – er sollte feucht genug sein, damit die Fermentation optimal abläuft. Falls nötig, füge noch etwas Wasser hinzu.
6. Fülle die Mischung in die Behälter deines Joghurtbereiters und stelle die Temperatur auf 45 – 55 °C ein. Lasse den Amazake für 10 bis 12 Stunden (oder über Nacht) fermentieren. Tipp #1 : Je länger die Fermentation, desto süßer wird das Ergebnis – schmecke gerne zwischendurch immer wieder ab und beende die Fermentation bei Bedarf früher! Tipp #2: Falls du keinen Joghurtbereiter hast, kannst du den Brei auch in einem Backofen auf niedrigster Temperatur fermentieren.
7. Sobald der Amazake fertig fermentiert ist, nimm ihn aus dem Joghurtbereiter, lasse ihn vollständig abkühlen und bewahre ihn im Kühlschrank auf. Dort hält er sich etwa eine Woche. Tipp: Amazake kann warm oder kalt serviert werden – ganz, wie es dir am besten schmeckt. Für eine erfrischende Variante verdünne ihn mit Eiswasser oder serviere ihn mit frischen Früchten und Eis. Er eignet sich auch perfekt als Topping für Müsli oder als Basis für Smoothies.

Zutaten:

- ☐ 150 g loser Reis
- ☐ 450 ml Wasser (zum Kochen des Reisbreis)
- ☐ 500 ml Wasser (zum Abkühlen des Reisbreis)
- ☐ 200 g Reis Koji (auch Kome Koji)



1mal1japan
1mal1japan.de