



## Anko (grob & fein)

für 300-400 g | 2 Stunden | 334 kcal

Rotes Anko ist eine sehr berühmte, typisch japanische Bohnenpaste – hergestellt wird sie aus kleinen, roten Adzukibohnen, die schonend gekocht und kräftig gesüßt werden. Durch die dünne Schale der Bohnen ist die fertige Paste besonders weich, sämig und perfekt für die Zubereitung allerlei traditioneller Süßigkeiten aus Japan geeignet. Und so wird sie zubereitet!

### Zubereitung:

1. Zutaten für die selbstgemachte Adzukibohnenpaste bereitlegen.
2. Zu Beginn werden die Adzukibohnen vorbereitet: Dazu die trockenen Adzukibohnen in einen großen Topf füllen und mit 750 ml kaltem Wasser übergießen. Alles bei mittlerer Hitze aufkochen, dann die Hitze reduzieren und die Bohnen für 5 Minuten leicht sprudeln kochen lassen.
3. Nach 5 Minuten die Adzukibohnen durch ein Sieb abgießen und unter fließendem Wasser kurz durchspülen. Eventuell beschädigte Bohnen aussortieren. Die gewaschenen Bohnen in den großen Topf zurückfüllen. Wiederum 750 ml frisches, kaltes Wasser dazugeben und alles bei mittlerer Hitze mit Deckel langsam zum Kochen bringen.
4. Sind die Bohnen kräftig aufgeköcht, die Hitze reduzieren und alles mit Deckel für 1,5 Stunden leicht köcheln lassen. Tipp: Achte darauf, dass immer genügend Wasser über den Bohnen steht. Am besten alle 20 Minuten nachschauen und bei Bedarf einen kräftigen Schluck frisches Wasser nachgießen, sodass der Wasserstand stets derselbe ist. Nach der Garzeit sollten die Bohnen sehr weich und ganz leicht zu zerdrücken sein. Tipp: Am besten fischst du ein oder zwei Bohnen aus dem Wasser und versuchst sie mit einer Gabel zu zerdrücken. Gelingt das ganz leicht und ist das Innere der Bohnen schön weich, sind die Adzukibohnen fertig gegart. Gieße die Bohnen dann durch ein Sieb ab, das Kochwasser wird nicht mehr benötigt.
5. Für Tsubu-an, also grobes Anko: Gebe die weichen Adzukibohnen sanft in den Topf zurück. Füge den Zucker zu den gekochten Bohnen mit in den Topf hinzu. Stelle den Herd auf mittlere Hitze ein und rühre die Masse 10 bis 15 Minuten ununterbrochen, aber gefühlvoll um (die Bohnen sollten idealerweise nicht zerquetscht werden).

### Zutaten:

- 150 g Adzukibohnen (getrocknet)
- 225 g Zucker



6. Der Zucker wird sich langsam verflüssigen und dann sirupartig einkochen. Sobald die Adzukibohnen-Zucker-Masse schön glänzt und leicht zäh ist, ist das Tsubu-an fertig. Das Anko in eine große flache Schüssel oder eine Auflaufform füllen, glattstreichen und vollständig erkalten lassen.
7. Für Koshi-an, also feines Anko: Fülle die weichen Adzukibohnen in ein feinmaschiges Sieb und streiche die Bohnen mit einem Löffel sorgfältig hindurch. So wird die Schale von den Bohnen getrennt und kann entsorgt werden. Gebe den Bohnenmus in den Topf zurück und füge den Zucker hinzu. Stelle den Herd auf mittlere Hitze ein und rühre die Masse 10 bis 15 Minuten ununterbrochen um, damit nichts anbrennt.
8. Der Zucker wird sich langsam verflüssigen und dann konfitürenartig einkochen. Sobald die Masse schön glänzt und leicht zäh ist, ist das Koshi-an fertig. Das Anko in eine große flache Schüssel oder eine Auflaufform füllen, glattstreichen und vollständig erkalten lassen.
9. Das selbstgemachte Anko ist nun fertig. Am besten wird es aber erst am nächsten Tag weiterverarbeitet. Dazu luftdicht abgedeckt über Nacht in den Kühlschrank stellen, sodass der Zucker in die Adzukibohnen einziehen kann und die Masse schön fest wird.

