



Chawanmushi

für 2 Portionen | 40 Minuten | 259 kcal

Erlebe die kulinarische Vielfalt Japans mit Chawanmushi! Der gedämpfte Eierstich mit zartem Hähnchen und Meeresfrüchten ist ein wahrer Gaumenschmaus und wird dich in eine andere Welt entführen. Lass dich von der harmonischen Kombination aus verschiedenen Aromen verzaubern und genieße ein einzigartiges Geschmackserlebnis. Wie es funktioniert, zeige ich dir hier im Rezept!

Zubereitung:

1. Zutaten für Chawanmushi bereitlegen. Die Dashi Brühe aus Kombu und Shiitake sollte jetzt fertig vorbereitet sein. Ein 2 cm großes Stück vom Kamaboko Fischkuchen auftauen lassen.
2. Stelle die Chawanmushi Tassen (mit ihren Deckeln) in einen großen Topf inklusive Dampfgareinsatz, um zu überprüfen, ob sie gut hineinpassen. Gieße dann so viel Wasser ein, dass die Chawanmushi Tassen bis zur Hälfte im Wasser stehen. Die Tassen herausnehmen.
3. Das Hähnchen in 1 cm große Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Den Sake hinzugeben, einmassieren und für 10 Minuten ziehen lassen.
4. In der Zwischenzeit Kamaboko Fischkuchen in 4 dünne Scheiben schneiden. Shrimps und Sprossen waschen. Den Boden der Shimeji Pilze großzügig abschneiden und in kleine Büschel zerteilen. Nun das Wasser im Topf langsam aufkochen lassen.
5. Eine Schüssel auf eine Küchenwaage stellen. Dann die Eier in die Schüssel aufschlagen. Messe das Gewicht der Eier und multipliziere es mit 3 um die benötigte Menge an Dashi zu erhalten (bei mir war es so: 90 g Eier x 3 = 270 ml Dashi). Füge dann die errechnete Dashi Menge zu den Eiern hinzu.
6. Gebe nun Mirin, Sojasauce und Salz in die Tasse mit den Eiern und dem Dashi. Verquirle alles miteinander. Dann die Eimischung durch ein feinmaschiges Sieb in eine andere Schüssel abseihen. So erhältst du eine feine, seidige Textur.
7. Nun werden wir alle Zutaten gleichmäßig in die Chawanmushi Tassen verteilen: Zuerst das Hühnerfleisch (in einer einzigen Schicht), dann die Shimeji Pilze und schließlich die Shrimps. Dann die bunten Zutaten wie Kamaboko und Sprossen darauf verteilen.

Zutaten:

- ☐ 100 g Hähnchen (z.B. herausgelöste Oberschenkel oder Brustfilet)
- ☐ 2 EL Sake
- ☐ 4 Scheiben Kamaboko (gedämpfter Fischkuchen, TK-Ware)
- ☐ 100 g Shrimps (vorgekocht, oder gerne auch frisch)
- ☐ 50 g Shimeji Pilze
- ☐ etwas frische Sprossen (hier Radieschen Sprossen)
- ☐ 2 Eier (S)
- ☐ 200 ml Dashi Brühe
- ☐ 1 EL Sojasauce
- ☐ 1 EL Mirin
- ☐ 1/2 TL Salz



1mal1japan
1mal1japan.de

8. Gieße jetzt die Eimischung vorsichtig in die Becher, die etwa zu 80 % gefüllt sind, so dass ein Teil der oberen Zutaten von der Eimischung nicht bedeckt ist. Luftblasen an der Oberfläche mit einem Bambusstäbchen aufplatzen. Bitte beachte: Je nach Größe des Chawanmushi Bechers und der Menge der Zutaten, die du in den Becher gegeben hast, kann es sein, dass du nicht die gesamte Eimischung aufbrauchen kannst.
9. Sobald das Wasser kocht, die Hitze auf die niedrigste Stufe reduzieren. Die gefüllten Tassen vorsichtig in das heiße Wasser stellen, die Deckel auf die Tassen setzen und den Topf abdecken, dabei den Topfdeckel leicht geöffnet lassen. Auf niedrigster Stufe 20 Minuten sanft köcheln lassen. Tipp: Das kochende Wasser sollte eine Temperatur von 80–90 °C haben. Am besten mit einem Küchenthermometer überprüfen!
10. Um zu prüfen, ob der Chawanmushi fertig ist, steche mit einem Spieß in die Mitte des gedämpften Eierstichs – wenn klare Flüssigkeit austritt, ist er fertig. Vorsichtig die Tassen aus dem heißen Wasser nehmen.
11. Die Tassen mit ihren Deckeln warm servieren. Fertig – Itadakimasu!

