



Tamagoyaki

für 4 Portionen | 15 Minuten | 105 kcal

Tamagoyaki, das traditionelle japanische Omelett, fasziniert durch seine Rolle als vielseitige Beilage und als beliebter Sushi-Belag. Geschlagenen Eiern werden Dashi, Sojasauce und Mirin beigemischt, was dem Gericht eine unverwechselbar japanische Geschmacksnote verleiht. Ideal für Bentos, bringt Tamagoyaki eine köstliche und authentisch japanische Note in jede Mahlzeit.

Zubereitung:

1. Zutaten für das selbstgemachte Tamagoyaki bereitlegen sowie ggf. Dashi Brühe zubereiten.
2. Die Eier in einer mittleren Schüssel mit einem Schneebesen oder einer Gabel verquirlen.
3. Zu den verquirlten Eiern Dashi Brühe, Sojasauce, Mirin und Zucker geben sowie gut vermischen.
4. Eine Pfanne (am besten eine viereckige Tamagoyaki Pfanne) mithilfe eines gefalteten Küchenpapiers oder eines Pinsels mit etwas Öl ausstreichen, sodass ein leichter Ölfilm entsteht. Die Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen.
5. Etwa ein Viertel der Eiermasse in die Pfanne geben: Eier am oberen Rand (dort, wo der Pfannengriff ist) einfüllen, dann Pfanne leicht schräg anheben, sodass sich die Eiermasse gleichmäßig in der Pfanne verteilt.
6. Das stockende, halbfeste, an der Oberfläche noch feuchte Omelett mit einem Pfannenwender (oder für Profis mit Kochstäbchen) in Richtung Pfannengriff vorsichtig einrollen. Die Rolle zum anderen Pfannenende schieben. Pfannenboden wieder mit Öl ausstreichen und ein weiteres Viertel der Eiermasse einfüllen. Das bereits gerollte Omelett etwas anheben, sodass sich Eiermasse gut verteilen kann. Sobald das neue Omelett nur noch wenig feucht ist, die erste Rolle über die halbfeste Masse vorsichtig rollen, sodass die Tamagoyaki Rolle immer dicker wird. Ablauf noch zwei Mal wiederholen, bis das Ei aufgebraucht ist.
7. Sobald das Ei ein letztes Mal aufgerollt wurde, die gesamte Tamagoyaki Rolle aus der Pfanne heraus vorsichtig auf eine Sushimatte heben und darin einrollen. So für 3 Minuten ruhen lassen. Danach Tamagoyaki quer in 2 cm dicke Scheiben schneiden, sodass die durch das einseitige Braten entstandene Maserung sichtbar wird.
8. Tamagoyaki servieren oder als Füllung für Maki Sushi zurechtlegen. Fertig – Itadakimasu!

Zutaten:

- ☐ 4 Eier
- ☐ 4 EL Dashi Brühe
- ☐ 1 EL Sojasauce
- ☐ 1 EL Mirin
- ☐ 1 TL Zucker
- ☐ 1 EL Öl (zum Beispiel Sonnenblumen- oder Rapsöl)



1maljapan
1mal1japan.de