

Elisa Röhr

# Dashi bis Dango

Die 45 besten Rezepte von



*maljapan*



Texte: © Copyright by Elisa Röhr  
Umschlaggestaltung: © Copyright by Elisa Röhr

Verlag: 1mal1japan GmbH, Jagdweg 1-3, 01159 Dresden  
verlag@1mal1japan.de

Druck: WIRmachenDRUCK GmbH, Mühlbachstr. 7, 71522 Backnang

ISBN 978-3-00-075993-2

# Inhaltsverzeichnis

- 4 *Einleitung: So planst du ein unvergessliches japanisches Menü!*
- 6 Basics & Reis**
- 8 Dashi Brühe mit Kombu & Shiitake
- 10 Teppanyaki Grillsauce
- 12 Schnelle Teriyaki Sauce
- 14 Gohan - japanischer Klebreis
- 16 Yakimeshi - einfacher Bratreis
- 18 Chicken Fried Rice mit Erbsen
- 20 Tsukemono**
- 22 Knackiges Amasuzuke mit Daikon
- 24 Salziges Shiozuke mit Gurke
- 26 Würziges Misozuke mit Möhre
- 28 Suppen**
- 30 Leichte Miso Suppe mit 3 Zutaten
- 32 Tonjiru Schweinefleischsuppe
- 34 Ozoni Festtagssuppe aus Japan
- 36 Kenchinjiru Gemüsesuppe
- 38 Kleine Beilagen**
- 40 Kyabetsu no Sarada - Krautsalat
- 42 Kalter Hiyayakko Tofu
- 44 Horenso no Gomaae - Spinatsalat
- 46 Gedämpfter Chawanmushi Eierstich
- 48 Frittierter Agedashi Tofu
- 50 Goma Wakame Algensalat
- 52 Isobeyaki in süßer Sojasauce & Nori
- 54 Große Beilagen**
- 56 Gerolltes Tamagoyaki Omelett
- 58 Deftige Gyoza Teigtaschen
- 61 *Japanische Tischkultur: Eine Einführung in traditionelles japanisches Tafelgeschirr*
- 62 Onigiri mit würzigen Lachsflocken
- 64 Nasu Dengaku - Aubergine in Miso
- 66 Gefüllte Inari Zushi Tofutaschen
- 68 Geschmorter Kakuni Schweinebauch
- 70 Tamago Sando - schnelles Eier Sandwich
- 72 Hauptspeisen**
- 74 Tempura - luftig-knusprig Frittiertes
- 76 Herzhafte Okonomiyaki Pfannkuchen
- 78 Frittiertes Hähnchen Karaage
- 80 Yakitori Hähnchenspieße aus der Pfanne
- 83 *Harmonie der Sinne: Musikalische Begleitung für ein authentisches japanisches Menü*
- 84 Tonkatsu Schnitzel mit Panko-Panade
- 86 Gemischtes Teppanyaki
- 88 Lachs in Teriyaki Sauce & Sesam
- 90 Reis & Nudeln**
- 92 Gyudon mit Rindfleisch & süßen Zwiebeln
- 94 Oyakodon mit Hähnchen, Zwiebeln & Ei
- 96 Chirashi Sushi Bowl mit Thunfisch
- 98 10 Minuten Shoyu Ramen
- 100 Tan-Men mit gebratenem Gemüse
- 102 Chikara Udon mit gerösteten Mochi
- 104 Desserts**
- 106 Dorayaki Pancakes mit Anko
- 108 Sakura Mochi in Kirschblättern
- 110 Sesam Mochi mit Frischkäse
- 114 Saftige Mochi Brownies
- 116 Mitarashi Dango mit süßer Sojaglasur
- 118 Glossar: Japanische Lebensmittel und Zutaten schnell erklärt**
- 120 Menüvorschläge: Unsere Top Kombinationen für deine authentische japanische Küche**

# Einleitung

## - So planst du ein unvergessliches japanisches Menü -

Lass uns gemeinsam in die wundervolle Welt der japanischen Küche eintauchen! Japanische Mahlzeiten sind viel mehr als nur Nahrungsaufnahme. Sie sind schon eher eine Kunstform! Und keine Sorge, auch wenn du bisher noch kein Meister in der japanischen Küche bist, ich zeige dir Schritt für Schritt, wie du ein köstliches und authentisches japanisches Menü zaubern kannst. Also schnapp dir deine Kochutensilien und lass uns loslegen! Wir beginnen mit den

Grundlagen und schauen uns an, welche Elemente unbedingt in einem japanischen Menü enthalten sein müssen. Danach präsentiere ich dir für jedes Element leckere Rezeptideen, die deine Gäste begeistern werden. Und am Ende bekommst du sogar fertige Menüvorschläge, die du ganz einfach zu Hause nachkochen kannst. Bevor wir nun dein nächstes japanisches Menü planen, möchte ich dir drei hilfreiche Tipps für das Kochen nach japanischer Art mitgeben:

**#1** In Japan geht man beim Essen nicht den klassischen Weg und serviert einzelne Gänge nacheinander. Stattdessen kommen alle Gerichte gemeinsam auf den Tisch: Reis, Beilagen, Suppen und alles, was das Herz begehrt. So gibt es keine strenge Trennung zwischen Vorspeise, Hauptgang und Dessert. Alles wird miteinander kombiniert und ergibt ein harmonisches Geschmackserlebnis.

**#2** In der japanischen Küche erhält jeder Gast sein eigenes Set aus verschiedenen Tellern, Schälchen und Esstäbchen, die oft auf einem Tablett serviert werden. Die Suppe wird aus der Schale geschlürft, es wird üblicherweise kein Löffel gereicht. Zum Schluss, also, wenn alles aufgegessen wurde, wird das Geschirr und Besteck wieder so auf dem Tablett angeordnet, wie man es serviert bekommen hat.

**#3** In Japan sind Desserts nach einem Menü eher unüblich. Stattdessen wird gelegentlich zum Abschluss eine Schale mit frischem Obst serviert. Wenn du Lust auf etwas Süßes hast, werden typische japanische Desserts wie Mochi oder Dorayaki in der Regel zusammen mit einer Tasse frisch gebrühtem Grüntee serviert.

Wenn du schon einmal die Freude hattest, Japan zu besuchen, dann ist dir sicherlich die bedeutende Rolle aufgefallen, die Essen und Kochen in der japanischen Kultur einnehmen. Japaner schätzen gemeinsame Mahlzeiten, bei denen geschlemmt und angeregt diskutiert wird. Vielleicht hast du dich bisher noch nicht an die japanische Küche herangewagt, weil die Zutaten und die Zusammenstellung der Menüs ungewohnt auf dich wirkten... Doch wusstest du, dass die alltägliche japanische Küche größtenteils aus simplen, traditionellen

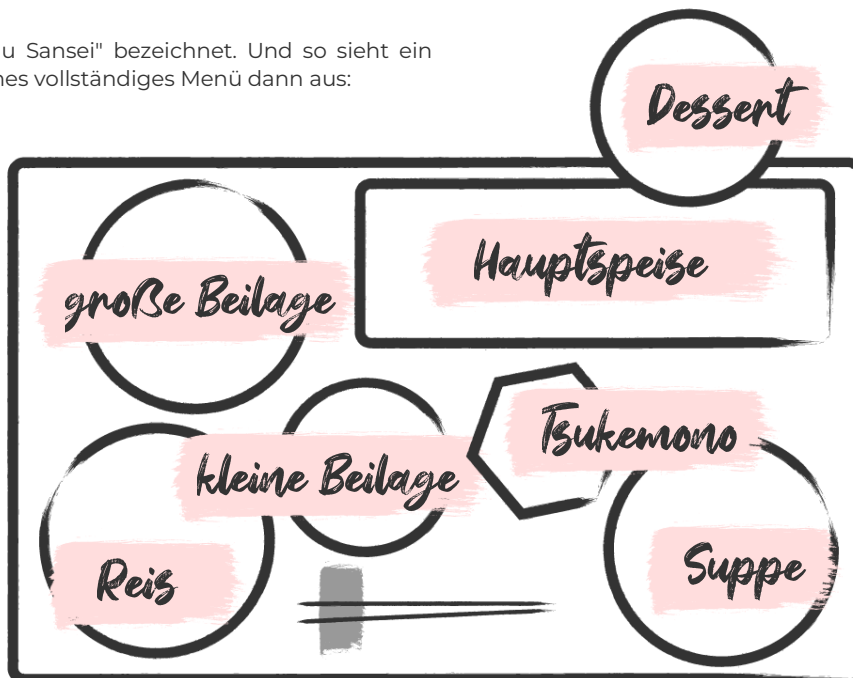
Gerichten besteht, die häufig wiederkehrende Zutaten benötigen?

Mit ihrer schonenden Zubereitungsart und der Verwendung dezenter Gewürze bietet die japanische Küche eine große Vielfalt an Aromen. Gleichzeitig sind diese Gerichte leicht und vollwertig. Das klingt doch verlockend, oder?

Ein typisches japanisches Menü besteht aus sechs Elementen: einer Schüssel Suppe, drei Gerichten, einer Schale Reis und einer Schale eingelegtem Gemüse.

In Japan wird diese Kombination gerne als

"Ichiju Sansei" bezeichnet. Und so sieht ein solches vollständiges Menü dann aus:



Es besteht aus mehreren Komponenten, die miteinander kombiniert werden: z. B. gibt es eine Schale gekochten Reis (*Gohan*), der als Grundlage des Menüs dient. Als nächstes kommt eine Schüssel Suppe (*Shiru*), die aus Gemüse, Meeresfrüchten oder Tofu zubereitet werden kann.

Die Hauptspeise (*Shusai*) ist meist ein Teller mit zubereitetem Gemüse, Tofu, Fisch oder Fleisch. Dazu gibt es oft eine große Beilage (*Nimono*), wie z. B. Gemüse, Fisch, Meeres-

früchte oder Tofu, gekocht in einer Brühe aus Dashi, Sake, Sojasauce und Mirin.

Eine kleine Beilage (*Okazu*) wie ein japanischer Salat rundet das Menü ab. Als letzte Komponente gibt es oft eingelegtes Gemüse (*Tsukemono*) als erfrischenden Abschluss.

Man kann das Menü auch mit einem passenden Getränk und Dessert ergänzen.

So entsteht ein ausgewogenes japanisches Menü, das den Körper mit allen notwendigen Nährstoffen versorgt.

### Checkliste: Erfüllt dein Menü alle Anforderungen?

- Alle wichtigen Farben (*Rot, Gelb, Grün, Schwarz, Weiß*) vorhanden?
- Fünf Geschmacksrichtungen (*Süß, Sauer, Salzig, Bitter, Umami*) angesprochen?
- Wendest du verschiedene Kochmethoden - z. B. Dünsten, Dämpfen, Kochen, Grillen, Braten etc. - an?
- Werden alle Sinneseindrücke - Geschmack, Geruch als auch Sehen, Hören und Fühlen (*also die Textur der Zutaten*) - mit einbezogen?
- Gehst du mit Respekt und Dankbarkeit an die Mahlzeit heran?

Jetzt, da du viel über ein japanisches Menü gelernt hast, ist es Zeit, dass du selbst in die Küche gehst und japanische Gerichte zubereitest. Deshalb zeigen ich dir unsere

besten Rezeptideen für jedes Element eines japanischen Menüs. Die Zubereitung ist einfach und entspannt, also lass uns loslegen und Spaß beim Kochen haben!



A low-angle photograph of a tree trunk and its canopy. The trunk is in the foreground, showing rough, reddish-brown bark. The canopy is filled with green leaves, with sunlight filtering through, creating a bright, dappled light effect. A white banner with a brushstroke edge is overlaid on the image, containing the text 'Basics & Reis' in a black, handwritten-style font.

# Basics & Reis



# Dashi Brühe mit Kombu & Shiitake



Eine vegane Dashi Brühe ist eine wahre Geschmacksexplosion und ein Muss für alle Liebhaber der japanischen Küche. Mit nur wenigen Zutaten lässt sich diese Brühe im Handumdrehen zubereiten und verleiht Suppen, Eintöpfen und vielen weiteren Gerichten eine umami-reiche Note.

**Für 500 ml:**

2 Streifen Kombu  
(jeweils 2 x 10 cm)

2 Shiitake Pilze  
(getrocknet)

500 ml Wasser

## 1. Schritt

In einen Topf das kalte Wasser füllen und die getrockneten Shiitake Pilze sowie Kombu Streifen hineingeben.

## 2. Schritt

Das Wasser langsam auf 60°C erhitzen (am besten mit einem Küchenthermometer kontrollieren) und bei Erreichen der Temperatur die Hitze abstellen sowie den Topf vom Herd nehmen.

## 3. Schritt

Für 30 Minuten den Sud mit geschlossenem Deckel ziehen lassen.



## 4. Schritt

Dann die Brühe durch ein feines Sieb gießen, um eine klare Brühe zu erhalten (die Shiitake Pilze und der Kombu können gerne für Onigiri oder Nudelsuppen weiterverwendet werden).

## 5. Schritt

Die vegane Dashi Brühe ist nun fertig. Sie kann abgefüllt und im Kühlschrank für wenige Tage aufbewahrt, im Gefrierschrank (z. B. mithilfe von Eiswürfelbeuteln) eingefroren oder direkt weiterverarbeitet werden.

**Wissen:**

Die Geschichte der fischfreien Dashi Brühe ist faszinierend und hat ihre Wurzeln vor 1.500 Jahren, als der Buddhismus in Japan Einzug hielt. Damals musste eine vegetarische Version der ursprünglich fischhaltigen Brühe entwickelt werden, da buddhistische Mönche nicht wie bisher Bonito-fisch verwenden wollten. Stattdessen griffen sie zu Shiitake Pilzen. So entstand ein Klassiker der japanischen Küche, der bis heute viele Meschen begeistert.

