

Teppanyaki Menü

für 2 Portionen | 30 Minuten | 539 kcal

Hier ist die ultimative Anleitung, wie du ein echtes japanisches Teppanyaki Menü zu Hause zubereitest! Auf dem heißen Tischgrill werden frisches Gemüse, Pilze und saftiges Fleisch wunderbar aromatisch gebraten. Die Zubereitung eines Teppnyaki Menüs ist eine tolle Gelegenheit, um die Familie oder Freunde zusammenzubringen – man kocht, isst, trinkt und verbringt einfach eine gute Zeit gemeinsam.



Zutaten (2 Portionen)

200 g Pilze (zum Beispiel Shiitake, Austernpilze, Kräuterseitlinge, Enoki Pilze)

200 g Gemüse (nach Saison, zum Beispiel Hokkaido Kürbis, Zuckerschoten)

400 g Rindfleisch (entspricht 2 Steaks vom Entrecôte)

2 EL Öl (zum Beispiel Rapsöl)

200 ml Teppanyaki Grillsauce

2 Portionen Reis, gekocht (zum Rezept im Reiskocher oder im Topf)

Zutaten auf 1mal1japan.de/shop bestellen und direkt nach Hause liefern lassen – ab 39€ sogar versandkostenfrei!

Zubereitung (30 Minuten)

1. Zutaten für den Teppanyaki Mix bereitlegen, ggf. die Teppanyaki Grillsauce zubereiten und den Reis vorbereiten.

2. Alle Pilze vorsichtig von grobem Schmutz befreien. Dann das Wurzelende der Enoki Pilze abschneiden (das Wurzelende wegwerfen) und jeweils in kleinere Portionen teilen. Den Stiel der Shiitake Pilze entfernen. Bei den Kräuterseitlingen die Kappen abtrennen und in Streifen schneiden – die Stiele ebenfalls in Streifen schneiden. Die Austernpilze können unverarbeitet zu den anderen Pilzen gelegt werden.

3. Dann das weitere Gemüse vorbereiten. Zum Beispiel den Kürbis unter fließendem Wasser waschen und mit einem großen scharfen Messer den Stiel entfernen. Danach den Kürbis halbieren. Mit einem Esslöffel die Kürbiskerne inklusive des faserigen Fleisches entfernen. Die Kürbishälften jeweils in feine Streifen schneiden. Die Zuckerschoten unter fließendem Wasser waschen und mit einem Tuch gründlich trocknen.

4. Das Entrecôte mit einem Küchentuch trocken tupfen und bereitlegen.

5. Nun den Tisch vorbereiten. Der Tischgrill wird üblicherweise in der Tischmitte platziert. Rundherum erhält jeder Esser bzw. Gast einen Teller für das Grillgut, eine Schüssel mit frisch gekochtem Reis und ein Schälchen mit der Grillsauce. Hinzu kommen Essstäbchen und natürlich ein Getränk nach Wahl.

6. Jetzt den Tischgrill anschalten und auf mittlere bis hohe Stufe stellen – je nach Modell muss die Temperatur individuell ausgewählt werden (für Gemüse ist eine mittlere Stufe zu empfehlen, Fleisch gart man zumeist bei höchster Stufe). Etwas Öl auf eine Hälfte des Tischgrills für die Pilze und das Gemüse geben und mit einem feuerfesten Pinsel verteilen. Die andere Hälfte des Grills ohne Öl verwenden, dort wird das Fleisch im eigenen Fett gebraten.

7. Sobald der Tischgrill aufgeheizt ist, das Gemüse und Pilze mit etwas Abstand zueinander auf die eingeeölte Seite des Grills legen (eventuell in mehreren Durchläufen arbeiten). Wenn die Pilze und das Gemüse nach 3 bis 4 Minuten (je nach Grillmodell) eine schöne Farbe bekommen haben, wenden und den Grill auf höchste Stufe einstellen.

8. Nun das Entrecôte auf die nicht eingeeölte Seite des Grills legen und knusprig-braun braten. Das dauert ungefähr 4 bis 5 Minuten (je nach Geschmack und Grillmodell kürzer oder länger braten).

9. Hat das Fleisch eine schöne Bräunung erreicht, wenden. Jetzt das Gemüse vom Grill nehmen und zusammen mit der Teppanyaki Grillsauce servieren. Sobald das Fleisch nach einigen Minuten den gewünschten Garzustand erreicht hat, vom Grill nehmen und in Streifen schneiden. Das Entrecôte kann nun ebenfalls serviert und ggf. mit etwas Pfeffer gewürzt werden.

10. Sowohl das Gemüse, die Pilze und das Fleisch vom Teppanyaki werden zusammen mit der Teppanyaki Grillsauce als Dip gegessen. Dazu passt japanischer Reis (und nach Belieben eine frisch gekochte Miso-Suppe) sehr gut. Fertig – Itadakimasu!