

*Magic Cooking*

# JAPANISCH

*magisch einfach*



G|U

Ohne Hexerei japanisch kochen / 4

DIE REZEPTKAPITEL:

## GANZ PUR

6

---

Eine Handvoll Zutaten – mehr braucht es nicht für magisch gute Gerichte aus dem Reich der aufgehenden Sonne

## GANZ KLASSISCH

24

---

Das ist kein Hexenwerk: Mit ein paar cleveren Handgriffen und aromatischen Zutaten schmeckt es auch zu Hause wie in Japan

## GANZ KREATIV

42

---

Wie von Zauberhand verbinden sich hier gewagte Kombinationen zu wundervollen Genüssen

Register / 60

Autorin und Fotografin / 62

Impressum / 64



Wenn du dich schon immer gefragt hast, wie der perfekte Sushi-Reis (s. S. 44) gelingt, wie man Ramen kocht, die die Seele streichelt und die Geschmacksknospen verzaubert (s. S. 26), und was japanische Schnitzel so knusprig macht (s. S. 32): Hier findest Du **MAGISCHE TIPPS** und **ZAUBERHAFTE** Rezepte für japanische Küche ohne Stress.

# KALTER SEIDENTOFU

200 g fester Seidentofu  
3 TL Sojasauce  
1 TL Limettensaft  
½ TL geröstetes Sesamöl  
1 Prise Zucker  
1 Frühlingszwiebel  
1 Stück Ingwer (2 cm lang)  
1 Tomate  
2 EL Bonito-Flocken (Katsuboshi;  
Asialaden)  
1 TL Furikake (japanische  
Gewürzmischung)

–  
Für 2 Personen  
20 Min. Zubereitung  
Pro Portion ca. 125 kcal

1 Tofu aus der Verpackung auf einen Bogen Küchenpapier stürzen. Mit Küchenpapier bedecken und anschließend 10–15 Min. stehen lassen.

2 Inzwischen für die Sauce Sojasauce, Limettensaft, Sesamöl und Zucker verrühren.

3 Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Die Tomate waschen, vierteln, von Stielansatz und Kernen befreien, klein würfeln und anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4 Den Tofu in vier gleich große Stücke schneiden und auf zwei Teller setzen. Zwei Tofustücke mit Frühlingszwiebel, Ingwer und Bonito-Flocken belegen. Zwei Tofustücke mit Frühlingszwiebel und Tomate belegen, dann mit Furikake bestreuen. Tofu kurz vor dem Servieren mit der Sauce beträufeln.

## Meine Zauberformel



### für schöne Teller

Besonders hübsch sieht der Tofu aus, wenn er auf Shiso-Blättern angerichtet wird. Dieses typisch japanische Kraut gibt es im Asialaden oder beim gut sortierten Gemüsehändler. Es hat einen frisch-krautigen Geschmack und große gezackte Blätter. Je zwei Blätter auf die Teller legen und je einen Tofuwürfel mittig auf ein Blatt setzen.





IT'S MAGIC!

Durch das Kneten und Salzen werden die Zellstrukturen des Chinakohls aufgebrochen. Das macht den Kohl weich und gut verträglich. Außerdem löst sich so das Wasser – das ist wichtig, damit die Füllung nicht zu flüssig wird. Den Kohl also vor der Verwendung so gut ausdrücken, dass er möglichst viel Flüssigkeit verliert und trocken wird.

# GYOZA

*1 Pck. TK-Gyoza-Teigblätter  
(ca. 36 Stück à 10 cm Ø; 300 g;  
Asialaden)  
300 g Chinakohl  
Salz  
150 g Shiitake  
3 Frühlingszwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
1 Stück Ingwer (4 cm lang)  
2 TL + 3 EL Sojasauce  
4 TL Speisestärke  
3 EL Öl  
2 EL Reisessig  
Chiliöl (nach Belieben)  
–  
Für ca. 36 Stück  
1 Std. Zubereitung  
2 Std. Auftauen  
Pro Stück ca. 35 kcal*

1 Teigblätter in der Packung 1–2 Std. bei Zimmertemperatur auftauen lassen. Für die Füllung Kohl waschen, in schmalen Streifen vom Strunk schneiden, salzen und mit den Händen kräftig durchkneten. Den Kohl in einem Sieb kurz ziehen lassen. Shiitake putzen und klein würfeln. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Weiße Teile fein würfeln, grüne Teile in feine Ringe schneiden. Knoblauch und Ingwerschälen und fein würfeln. Den Kohl sehr gut ausdrücken und mit Pilzen, Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Ingwer, 2 TL Sojasauce und Stärke mischen.

2 Je 1 Teigkreis auf die Arbeitsplatte legen und den Rand mit Wasser anfeuchten. 1 gehäuften TL Füllung auf eine Teighälfte geben und die andere Teighälfte darüber schlagen. Den Halbkreis in die Hand nehmen, den offenen Rand mit Daumen und Zeigefinger in kleine Falten legen und zusammendrücken. Gyoza auf ein mit Backpapier belegtes Tablett setzen und abdecken. Restliche Teigkreise genauso füllen.

3 Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Gyoza dicht an dicht hineinssetzen und 3–4 Min. anbraten. 75 ml Wasser angießen, den Deckel auflegen und die Gyoza 5–8 Min. bei mittlerer Hitze dämpfen.

4 Inzwischen die restlichen 3 EL Sojasauce, Essig und nach Belieben etwas Chiliöl verrühren. Den Pfannendeckel abnehmen, eventuell restliches Wasser verdampfen lassen. Die Gyoza aus der Pfanne lösen und zusammen mit dem Dip servieren.

# OKONOMIYAKI

3 Frühlingszwiebeln  
300 g Spitzkohl  
4 Eier  
50 ml Dashi (s. S. 8 oder Instant:  
    ersatzweise Gemüse- oder  
    Fleischbrühe)  
½ TL Salz  
Pfeffer  
100 g Mehl  
¼ TL Backpulver  
2 EL Öl  
3 Scheiben Bacon (Frühstücks-  
    speck; à 15 g)  
1 EL Ketchup  
1 TL Ahornsirup  
2 TL Worcester-Sauce  
1 TL Sojasauce  
2 EL (japanische) Mayonnaise  
2 EL Bonito-Flocken (Katsubushi;  
    Asialaden; nach Belieben)

–  
Für 2 Personen  
30 Min. Zubereitung  
Pro Portion ca. 655 kcal

1 Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in schmale Ringe schneiden. Kohl waschen, putzen und in schmalen Streifen vom Strunk schneiden.

2 Eier und Dashi in einer Schüssel verquirlen. Salz, Pfeffer, Mehl und Backpulver mischen und unter die Eiermasse rühren, sodass ein dickflüssiger Teig entsteht. Frühlingszwiebeln und Kohl zugeben, mit einem Kochlöffel gut untermischen.

3 Das Öl in einer beschichteten Pfanne (ca. 26 cm Ø) erhitzen. Die Masse darin verteilen und mit Speckscheiben belegen. Mit einem Pfannenwender den Pfannkuchenrand in Form drücken. Den Pfannkuchen ca. 4 Min. braten, dann vom Rand lösen. Einen großen Topfdeckel oder Teller auf die Pfanne legen und die Pfanne samt Deckel schwungvoll umdrehen. Den Pfannkuchen, nun mit der Unterseite nach oben, vom Deckel in die Pfanne zurückgleiten lassen und in weiteren 4 Min. fertig braten.

4 Inzwischen Ketchup, Ahornsirup, Worcester-Sauce und Sojasauce verrühren. Den Pfannkuchen auf einem großen Teller anrichten. Mayonnaise und Sauce in Streifen über den Pfannkuchen ziehen. Okonomiyaki nach Belieben mit Bonito-Flocken bestreuen und in Stücke schneiden.



IT'S MAGIC!

Bonito-Flocken geben vielen japanischen Gerichten den letzten Würzschliff. Das zu hauchdünnen Spänen geschnittene, erst geräucherte, dann luftgetrocknete und fermentierte Fleisch des Bonito-Thunfisches hat einen intensiven rauchig-fleischigen Geschmack. Die Flocken verleihen traditioneller Dashi-Brühe und vielen anderen Gerichten eine gute Portion Umami und wirken wie ein Geschmacksverstärker. Die auch Katsuboshi genannten Flocken gibt es abgepackt im Asialaden. Dosiere die Flocken unbedingt eher vorsichtig, sonst wird der Würz-Booster schnell zu intensiv.

# TANTANMEN RAMEN

*1 Knoblauchzehe*

*1 Stück Ingwer (4 cm lang)*

*2 Frühlingszwiebeln*

*1 EL Öl*

*200 g Schweinehackfleisch*

*(ersatzweise gemischtes Hackfleisch)*

*1 EL Doubanjiang Chili-Bohnen-Paste*

*(ersatzweise koreanische Chilipaste)*

*1 TL + 1 EL Sojasauce*

*1 Prise Zucker*

*200 g TK-Ramen-Nudeln (ersatzweise 100 g getrocknete Ramen)*

*100 g Babyspinat*

*30 g Tahin*

*1 EL Reisessig*

*700 ml Dashi (s. S. 8 oder Instant; ersatzweise Gemüse- oder Fleischbrühe)*

*200 ml ungesüßter Sojadrink*

*Chiliöl (z. B. Rahu; nach Belieben)*

*–*

*Für 2 Personen*

*25 Min. Zubereitung*

*Pro Portion ca. 650 kcal*

**1** Für das Topping Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Weiße Teile fein würfeln, grüne Teile in Ringe schneiden und zur Seite stellen.

**2** Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Hackfleisch darin bei starker Hitze unter Wenden in ca. 5 Min. krümelig und knusprig anbraten. Nach ca. 3 Min. Knoblauch, Ingwer und weiße Teile der Frühlingszwiebeln zugeben und mitbraten. Chili-Bohnen-Paste, 1 TL Sojasauce und Zucker unterrühren und die Mischung beiseitestellen.

**3** Nudeln in kochendem Wasser nach Packungsanleitung garen, abgießen und abtropfen lassen. Spinat waschen und abtropfen lassen. Für die Würzpaste Tahin, restlichen EL Sojasauce und Essig glatt rühren.

**4** Die Dashi-Brühe aufkochen. Hitze reduzieren, Sojadrink zugeben und erneut erhitzen, aber nicht mehr kochen. Die Würzpaste einrühren. Nudeln und Spinat auf Suppenschalen verteilen und mit der Brühe aufgießen. Die Hackfleischmischung darauf verteilen und mit Frühlingszwiebelgrün bestreuen. Nach Belieben mit Chiliöl servieren.



# SASHIMI-SALAT

2 Maracujas  
1 Stück Ingwer (2 cm lang)  
1 TL Zucker  
1 TL Sojasauce  
ausgepresster Saft von ½ Limette  
1 EL geröstetes Sesamöl  
75 g Rucola  
1 kleine rote Zwiebel  
¼ Salatgurke  
½ Bund Radieschen  
200 g sehr frisches Lachsfilet  
½ Beet (Shiso-)Kresse  
1 EL Erdnusskerne (geröstet)  
–  
Für 2 Personen  
25 Min. Zubereitung  
Pro Portion ca. 390 kcal

1 Für das Dressing die Maracujas halbieren, Fruchtfleisch aus der Schale lösen und durch ein feines Sieb streichen. Maracujamark dabei auffangen. Ingwer schälen und fein raspeln. Maracujamark, Zucker, Sojasauce, Limettensaft und Öl kräftig verrühren.

2 Rucola waschen, trocken schütteln und eventuell grobe Stiele entfernen. Auf zwei großen Tellern verteilen. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden oder hobeln. Gurke waschen, schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel herauskratzen. Die Gurkenhälften in schmale Scheiben schneiden oder hobeln. Die Radieschen putzen, waschen und anschließend in feine Scheiben schneiden oder hobeln.

3 Den Lachs in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. Die Kresse vom Beet schneiden.

4 Alle vorbereiteten Zutaten auf dem Rucola verteilen. Sashimi-Salat mit dem Dressing beträufeln. Die Erdnüsse hacken und auf den Salat streuen. Den Salat sofort genießen.

## Meine Prise Magie

für einen erfrischenden Salat



Die fruchtige Säure der Maracuja verleiht dem Salat eine spritzige Note, die perfekt mit dem frischen Lachsfilet harmoniert.



# ZAUBERN IST DAS NEUE KOCHEN



*Die Magie der japanischen Küche –  
wunderbar aromatisch, farbenfroh und umami hoch drei!*

Japanisch kochen – das ist so viel mehr als Sushi!

**Magic Cooking – Japanisch magisch einfach** entführt dich  
in eine Welt voller Aromen, Farben und Geschmack.

Mit zahlreichen cleveren Tipps, spannenden Infos und großartiger  
Fotografie gelingen die Gerichte wie von Zauberhand und  
machen feinste Ramen-Brühe, beliebte Gyoza und andere  
japanische Köstlichkeiten zu einem Fest für alle Sinne!



PEFC-zertifiziert  
Dieses Produkt  
stammt aus  
nachhaltig  
bewirtschafteten  
Wäldern und  
kontrollierten Quellen  
[www.pefc.de](http://www.pefc.de)

WG 454 Länderküchen

ISBN 978-3-8338-8806-9



9 783833 888069

€ 14,99 [D]

[www.gu.de](http://www.gu.de)