

RISA NAGAHAMA

WALTER BRITZ

JOERG LEHMANN

JAPAN

**DIE 5 GEHEIMNISSE
DER JAPANISCHEN KÜCHE**



GU



Inhalt



THEORIE

- 10 Washoku – die Philosophie der japanischen Küche
- 10 Fünf Geschmacksrichtungen
- 10 Fünf Farben
- 11 Fünf Zubereitungsarten
- 11 Fünf Sinne
- 13 Fünf richtige Werte
- 15 Ein essenzielles Prinzip von Washoku: Motenashi

REZEPTE

- 18 Frühling
- 48 Sommer
- 82 Herbst
- 106 Winter
- 140 Für jeden Tag

SONDERTHEMEN

- 28 Wasser
- 44 Wagyū
- 76 Shōyu
- 79 Sechs Sorten Shōyu
- 96 Regionale Unterschiede
- 102 Kōji
- 136 Tee
- 150 Reis
- 164 Umami
- 187 Miso

ANHANG

- 198 Die wichtigsten Zutaten in der japanischen Küche
- 208 Bezugsquellen
- 209 Rezeptregister
- 216 Impressum



Risa Nagahama



Walter Britz



Joerg Lehmann

Vorwort

Die Küche Japans wird bei uns immer populärer. Sushi kennen mittlerweile viele aus dem Supermarkt, und der Ramen-Boom scheint nicht nur in den Großstädten unaufhaltsam zu sein. Allerdings erinnert es doch ein wenig an die Zeiten, als die Cucina Italiana in Deutschland Einzug hielt und man nur sehr schwer richtig gute Zutaten dafür finden konnte. Die Cuisine aus dem Land der aufgehenden Sonne steckt bei uns also noch in den Kinderschuhen, und es gibt einiges zu entdecken und zu erschmecken – außergewöhnliche Zutaten wie Dashi, Katsuobushi, Kombu und Sojasauce, traditionelle Gerichte, aber auch sehr moderne und simple Zubereitungen, die nicht unbedingt viel Zeit erfordern.

Risa und mich zog es ungefähr im gleichen Alter in die Ferne. Für mich Landei aus der deutschen Provinz war es die sagenhafte Metropole Tokyo. Für Risa ging es von Tokyo nach Paris, wo sie die Grande Cuisine kennenlernte und auf den Geschmack französischen Käses kam. Was ihr aber die Lust auf japanische Speisen nicht nahm, und da sie in einem Soba-Restaurant Erfahrungen sammeln konnte, blieb sie stets in kulinarischer Verbindung mit ihrer Heimat. Ich selbst fing an, mich mit etwa 14 Jahren für japanische Küche zu interessieren (manch einer von Ihnen wird sich an die Fernsehserie »Shogun« erinnern), und erlebte meine ersten Genussmomente in Düsseldorf, wo es bereits in den 80er-Jahren viele original japanische Restaurants gab. Später dann als Student in Tokyo wurde schon mal nach einer durchfeierten Nacht morgens um fünf auf dem Tsukiji-Markt Sushi gegessen, und es kam durchaus vor, dass ich dort so früh auch einkaufen ging.

Sowohl Risa als auch mich trieb es Jahre später nach Berlin, wo wir vor zwei Problemen standen: Es gab kaum authentische Japanrestaurants, zudem waren keine guten japanischen Grundzutaten zu bekommen. Deswegen sowie aus gesundheitlichen Gründen stellte Risa auf eine vorwiegend pflanzliche Ernährung um und fing an, Miso, Nattō und Kōji selbst herzustellen. Ich hingegen suchte in Japan traditionelle Manufakturen auf und begann, deren Spezialitäten nach Deutschland zu importieren. Was Risa und mich zudem verband, war unser Interesse an Wildkräutern wie Giersch, Bärlauch oder Brennesseln. Diese spiegeln die Tradition der Sansai (Berggemüse) wider und erlauben uns in diesem Buch mit entsprechenden Rezepten, den jahreszeitlichen Aspekt zu zeigen, der in Japan so wichtig ist. Und da es sehr schwer und kostspielig ist, etwa im Frühling Bambussprossen oder im Herbst Pilze aus Japan zu beziehen, ehren wir die Jahreszeiten mit Speisen aus Spargel oder Steinpilzen, beides in Deutschland heimisch. Auch wenn Risas Rezepte eher einfach erscheinen, zeigt gerade dies die Großartigkeit der japanischen Küche und deren Seele.

Wir möchten uns bei unseren Ehepartnern bedanken. Bei Risas Mann Joerg, der durch seine großartigen Fotos dieses Buch zu etwas ganz Besonderem gemacht hat, und bei meiner Frau Tomoko, die uns mit Rat und Tat zur Seite stand. Danke auch an GU und das ganze Team, die uns das Projekt ermöglichten und so Stunden des gemeinsamen Genießens und Lachens schenkten.

Risa & Walter





理論

T
H
E
O
R
I
E



焼き鯖の生姜ご飯

INGWERREIS MIT MAKRELE



Für 4 Personen | Zubereitung: 1 Std. | Ruhen + Marinieren: 1 Std. 30 Min.

4 Makrelenfilets
(à ca. 100 g)
90 ml dunkle
Sojasauce
3 EL Mirin
2 EL Sake

2 ½ EL Yuzusaft
5 g Kombu
300 g Reis
10 g Ingwer
1 Frühlingszwiebel
2 Radieschen

1. Die Makrelenfilets mit Küchenpapier trocken tupfen und mit einer Pinzette entgräten. Die Haut mehrmals leicht einschneiden, dann die Filets in 4-5 cm große Stücke schneiden.
2. Sojasauce, Mirin, Sake und Yuzusaft in einer Schale mischen und die Makrelenfilets dazugeben. Wenn der Fisch ein wenig aus der Flüssigkeit heraustraten scheint, einfach ein Stück Küchenpapier direkt über den Fisch legen. Die Makrelenfilets im Kühlschrank 1 ½ Std. marinieren lassen.
3. Den Kombu in 400 ml gefiltertes weiches Wasser geben (alternativ gerne Mineralwasser ohne Kohlensäure verwenden) und ebenfalls 1 ½ Std. ruhen lassen.
4. Bereits nach ca. 50 Min. den Reis in einer Schüssel mit kaltem Wasser drei- bis viermal waschen. Dann den Reis zunächst abgetropft im Sieb, anschließend in frischem Wasser jeweils 15 Min. quellen lassen. Die genaue Beschreibung können Sie beim Grundrezept »Gekochter Reis« auf S. 149 nachlesen.
5. Dann den Ingwer schälen und entlang der Fasern in dünne Scheiben, anschließend in sehr feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebel und die Radieschen waschen, putzen und ebenfalls fein schneiden. Den Backofen auf 260° vorheizen.
6. Den Reis mit Ingwer, Kombu-Wasser und Kombu in einen schweren Topf geben, Deckel auflegen und alles zum Kochen bringen. Die Temperatur reduzieren und den Reis bei kleiner Hitze ca. 12 Min. köcheln lassen. Dann den Topf vom Herd nehmen (Topfdeckel nicht aufheben!) und den Reis ca. 10 Min. quellen lassen.
7. Inzwischen die Makrelenfilets aus der Marinade nehmen, trocken tupfen und mit der Hautseite nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im Ofen (oben) ca. 6 Min. backen. Vorsicht, die Haut verbrennt rasch, deswegen in der Nähe bleiben!
8. Kombu aus dem Reistopf nehmen. Den Ingwerreis mit einem Löffel auflockern und auf vier Schalen verteilen. Die gebackenen Makrelenfilets drauflegen und mit Frühlingszwiebel und Radieschen garnieren.

MOCHI MIT SOMMERFRÜCHTEN



Für 4 Personen | Zubereitung: 35 Min. | Marinieren: 20 Min.

80 g Rohrzucker
¼ Bio-Zitrone
20 g Haselnuss-
kerne

300 g gemischte
Beeren (z. B. Heidel-
beeren, Johannis-
beeren, Himbeeren)

einige Melisseblättchen
(für die Garnitur)
160 g Klebreismehl
(Shiratamako)

1. Den Rohrzucker und 200 ml Wasser in einen Topf geben und beides zum Kochen bringen. Das Zitronenviertel heiß waschen, in dünne Scheiben schneiden und von den Kernen befreien. Die Zitronenscheiben in den Topf geben und den Zuckersirup 2-3 Min. kochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen und den Sirup abkühlen lassen, dann die Zitrone entfernen.

2. Die Haselnüsse grob hacken. Die Beeren verlesen, nur falls nötig vorsichtig abbrausen und gut abtropfen lassen. Die Zitronenmelisse abbrausen, trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden.

3. Das Klebreismehl mit 160 ml kaltem Wasser in eine Schüssel geben und verrühren. Nun die Masse mit der Hand zunächst vermischen, um das Wasser schön gleichmäßig zu verteilen, dann mit der Hand kneten. Der Teig muss sich etwas fester anfühlen, wie wenn man mit zwei Fingern das Ohr läppchen drückt, und darf beim Kneten weder an der Schüssel noch an den Händen kleben bleiben. Die Teigoberfläche ist nicht ausgefranst und hält gut zusammen. Wenn der Teig noch zu trocken ist, etwas mehr Wasser dazugeben.

4. Den Teig in drei Portionen teilen, jeweils zu einer Rolle (ca. 2 cm Ø) formen und in 1 ½ cm große Stücke schneiden. Die Teigstücke zwischen den Handflächen zu Kugeln drehen. Die Teigkugeln mit den Fingern in der Mitte leicht eindrücken, damit die Mochi ein bisschen flacher werden.

5. In einem weiten Topf reichlich Wasser aufkochen. Die Mochi in das Wasser gleiten lassen und ca. 3 Min. kochen, bis sie gar sind. Mochi mit einem Schaumlöffel aus dem Topf heben und sofort in kaltes Wasser tauchen, dann abtropfen lassen.

6. Die Mochi und die gemischten Beeren in den Zitronensirup geben und abgedeckt ca. 20 Min. im Kühlschrank marinieren lassen. Dann auf vier Schalen verteilen und mit Nüssen und Melisse bestreuen.



Kōji

Immer häufiger hört man in Dokus und Reportagen von Kōji, Kōji-Kin und *Aspergillus oryzae* oder man kann in (Gourmet-)Zeitschriften davon lesen. Und auch auf den Etiketten und den Zutatenlisten der Lebensmittel im Supermarkt wird mit den Begriffen geworben. Doch was bedeuten sie eigentlich und worin liegt der Unterschied?

KEINE FERMENTATION OHNE KŌJI-KIN

Fermentieren ist wohl eine der ältesten Methoden, um Naturalien haltbar zu machen und gleichzeitig deren Geschmack zu verändern. In Japan gehören einige traditionell fermentierte Lebensmittel zu den wichtigsten Zutaten der Landesküche. Für ihre Herstellung benötigt es einen ganz speziellen Pilz, den Kōji-Kin (lat. *Aspergillus oryzae*). Diesen Edelpilz kann man in Japan dank der idealen Außenbedingungen in der Natur vorfinden. Der Pilz wurde aber schon in der frühen Heian-Zeit (794 bis 1185) kultiviert. In der Tat sind die sogenannten Moyashi-ya (Manufakturen für Kōji-Kin) so etwas wie die ersten biotechnischen Labore der Welt.

Um nun fermentierte Nahrungsgüter herzustellen, werden nicht diese direkt mit dem Kōji-Kin versetzt, sondern zunächst gegartes Getreide wie etwa Reis, Gerste oder Sojabohnen. Bei diesem ersten Umwandlungsprozess spaltet der Pilz dann die im Getreide enthaltenen Kohlenhydrate, wobei zeitgleich Aminosäuren freigesetzt werden. In diesem sauren Umfeld gedeihen probiotische Bakterien und das Wachstum unerwünschter Bakterien oder Pilze wird gehemmt, was für eine längere Haltbarkeit sorgt. Zudem lassen die Aminosäuren aber auch die wunderbar würzige fünfte Geschmacksart Umami entstehen, die so repräsentativ für zahlreiche Grundzutaten der japanischen Küche ist.

KŌJI – WICHTIGE BASIS JAPANISCHER LEBENSMITTEL

Diese mit dem Kōji-Pilz versetzte Basis, die ebenfalls Kōji heißt (allerdings ohne den Zusatz »Kin«, also Pilz), wird nun dazu verwendet, andere Lebensmittel in einem zweiten Zyklus zu fermentieren. Die Produkte, von denen wir hier sprechen und ohne welche die japanische Cuisine nicht das wäre, was sie ist, sind Sojasauce, Miso, Mirin, Sake und Essig. Sie alle sind wahre Grundpfeiler der japanischen Esskultur und aus der Küche nicht wegzudenken.

TIPPS FÜR DEN EIGENEN KŌJI-BEDARF

Um an Kōji zu gelangen, gibt es drei Möglichkeiten. Entweder man kauft Kōji-Kin-Pulver – eine Starterkultur für den Hausgebrauch, um damit selbst zuerst Kōji herzustellen und später dann Miso, Sake oder Sojasauce. Dies ist allerdings nicht gerade einfach, da dabei die richtige Temperatur und Luftfeuchtigkeit eine große Rolle spielen. Einfacher im Gebrauch ist der ebenfalls im Handel erhältliche fertige Kome-Kōji (Reis-Kōji), der so ähnlich wie Puffreis aussieht. Damit lässt sich in unseren Breitengraden ganz gut ein simples Miso zubereiten. Eine dritte Alternative ist, Shio-Kōji (Salz-Kōji) zu verwenden. Dieser Kōji wird aus Reis-Kōji, Salz und Wasser hergestellt. Die breiartige, milchig-weiße Flüssigkeit hat kaum Eigengeschmack, ist dafür aber salzig sowie reich an Enzymen und Umami. Die Enzyme intensivieren den Geschmack anderer Lebensmittel und machen diese zart. Der Shio-Kōji eignet sich somit hervorragend als natürlicher Geschmacksverstärker und Zartmacher. Er kann zum Marinieren oder Fermentieren von Gemüse, Fisch oder Fleisch eingesetzt werden und verfeinert im Handumdrehen Saucen und Dressings.



Kome-Kōji (Reis-Kōji), der optisch ein wenig an Puffreis erinnert, ist nicht zum Puressen gedacht. Man kann damit relativ einfach fermentierte Lebensmittel wie beispielsweise Miso sowie auch Getränke selbst herstellen.

Reis-Kōji ist mittlerweile auch bei uns im Fachhandel erhältlich.



どて煮

DOTENI – RINDERRAGOUT MIT DUNKLEM MISO



Für 4 Personen | Zubereitung: 30 Min. | Garen: 1 Std. 40 Min.

600 g Rinderbein-
scheiben
½ Stange Lauch
(grüner Teil)
30 g Ingwer

550 g Daikonrettich
2 Frühlingszwiebeln
3 EL dunkles Miso
3 EL Sake
2 EL Mirin

1 EL dunkle Sojasauce
1 EL Zucker
etwas Shichimi (zum
Bestreuen)

1. Die Rinderbeinscheiben abbrausen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Das Rindfleisch in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und beides bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Fleisch ca. 10 Min. kochen lassen, dabei den entstehenden Schaum abschöpfen.

2. Den Lauch und den Ingwer abbrausen und putzen. Den Lauch in ganz grobe Stücke, 20 g Ingwer ungeschält in dünne Scheiben schneiden.

3. Das Fleisch in ein Sieb abgießen, kurz abbrausen und mit Lauch und Ingwerscheiben zurück in den Topf geben. Erneut mit Wasser bedecken und aufkochen. Die Temperatur reduzieren und alles bei kleiner Hitze ca. 1 Std. köcheln lassen, bis das Fleisch zart ist.

4. Übrigen Ingwer (10 g) schälen, entlang der Fasern in dünne Scheiben, dann in feine Streifen schneiden und in Wasser legen. Rettich schälen, längs vierteln und quer in 1 ½ cm dicke Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen, in feine Ringe schneiden. Miso, Sake, Mirin, Sojasauce und Zucker verrühren.

5. Fleisch abgießen, abbrausen und mit dem Daikon in den Topf geben. Mit ca. 800 ml Wasser Fleisch und Rettich gerade so bedecken. Misomischung unterrühren und das Rinderragout bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Temperatur reduzieren und das Ragout bei kleiner Hitze noch 30 Min. schmoren lassen.

6. Doteni auf vier Schalen verteilen, abgetropfte Ingwerstreifen und Frühlingszwiebelringe darübergeben. Mit Shichimi nach Geschmack bestreuen.

TIPP

Doteni ist eine Spezialität aus Nagoya in der Präfektur Aichi, wo dunkles Miso hergestellt wird. Für das Ragout wird Rind-, Reh- oder Wildschweinfleisch in dunkler Misopaste und Mirin geschmort.



MIT ALLEN SINNEN GENIESSEN

Geschmack, Textur, Optik, Saisonalität, Gastlichkeit – die Küche Japans ist ein Fest für alle Sinne und verbindet auf elegante Art und Weise Tradition, Genuss und Ästhetik auf dem Teller.

Traumhafte Bildwelten, authentische Rezepte und jede Menge Insiderwissen zu typischen Zutaten und der traditionellen Kochphilosophie laden ein zum Träumen und Genießen.

Entdecken Sie die Geheimnisse der japanischen Küche und lassen Sie sich verführen von beliebten Klassikern und Neuentdeckungen wie Erbsenreis mit Kirschblüten, hausgemachten Udon, Skrei mit Daikon-Orangen-Sauce, Rinderragout mit Miso, Erdbeer-Tempura oder Mochi mit Sommerfrüchten.



WG 454 Länderküchen
ISBN 978-3-8338-9146-5



www.gu.de