

Japanische Rezepte vom 1. Mai 2009



Edamame: gekochte grüne Sojabohnen
Chinakohlröllchen mit Spinat
Thunfisch, in Avocadohälften gefüllt
Kalte Spargel-Ingwer-Suppe
Ahi-Poke-Salat Hawaii
Gari: in Essig eingelegter Ingwer
Frittierter Tofu mit Gemüse-Dashi-Sauce
Rindfleisch-Kartoffel-Schmorpfanne
Frittierte gefüllte Auberginenscheiben
Orangen-Cheesecake mit Mangosauce
Griesskuchen mit Orangensirup

Gekochte grüne Sojabohnen in der Hülse

Edamame

FÜR 4-8 PERSONEN ALS SNACK ODER VORSPEISE

Zutaten

900 g Edamame

Salz

Meersalz zum Bestreuen

Zubereitung

1. Sitzen die Sojabohnenhülsen noch an den Stängeln, diese ablösen und wegwerfen. Grosszügig Salz über die Hülsen streuen und mit den Händen einreiben. 10-15 Min. einwirken lassen. Die Hülsen in reichlich kochendem Wasser 6-7 Min. kochen, bis sie fast gar, die Bohnen im Innern aber noch knackig sind.

2. Abgiessen und kurz unter fliessendem kaltem Wasser abschrecken /dies unterbricht den Garprozess und intensiviert die grüne Farbe). Auf eine grosse Servierplatte häufen und mit Meersalz bestreuen. Warm oder kalt servieren. Zum Verzehr werden die grünen Sojabohnen mit den Händen direkt aus den Hülsen gegessen.

Chinakohlröllchen mit Spinat

Horenso no hakusai-maki

FÜR 4 PERSONEN ALS VORSPEISE

Zutaten

4 grosse Blätter Chinakohl

Salz

150-200 g frischer Spinat, gründlich gewaschen

1 EL Sojasauce

1 EL Sake

1 EL Einweichwasser von getrockneten Shiitake, ersatzweise Gemüsebouillon oder Wasser

½ TL Senf oder Wasabi-Paste (nach Belieben)

1 TL weisse Sesamsamen

Zubereitung

1. Die Chinakohl-Blätter von beiden Seiten mit Salz bestreuen und 10-15 Min. Wasser ziehen lassen, die Blätter werden dabei schlaff. Das Wasser mit den Händen ausdrücken, die Blätter mit Küchenpapier trockentupfen.

2. Den Spinat in leicht gesalzenem kochendem Wasser 30-60 Sekunden blanchieren, abgiessen und mit den Händen ausdrücken. Sojasauce, Sake, Pilzwasser (oder Ersatz) sowie Senf oder Wasabi-Paste vermischen. Den Spinat auf einem grossen Teller verteilen, mit der Mischung beträufeln und 5 Min. marinieren lassen. Abgiessen und die überschüssige Sauce vorsichtig ausdrücken.

3. Ein vorbereitetes Chinakohlblatt mit der Innenseite nach oben auf ein Brett legen. Ein Viertel des Spinats quer am dicken Ende des Blattes verteilen und zum spitzen Ende hin einrollen. Mit den restlichen Blättern und dem Spinat weitere 3 Chinakohl-Rollen herstellen.

4. Jede Rolle quer in 4 zylindrische Stücke schneiden und jeweils auf 4 Tellern anrichten. Einen Topf auf dem Herd erhitzen und die Sesamsamen ohne Fett darin rösten. Dabei ständig den Topf schwenken, bis die Samen zu springen beginnen. Vom Herd nehmen, in einem Mörser leicht zerstoßen und über die Chinakohl-Röllchen streuen. Als Vorspeise oder Beigabe zu Reis servieren.

Thunfisch, in Avocadohälften gefüllt **Yaki-toro to avocado no wasabi-joyu ae**

FÜR 4 PERSONEN ALS VORSPEISE

Zutaten

450 g Thunfisch oder 4 Thunfischsteaks à 120 g
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Etwas Pflanzenöl zum Braten
2 reife Avocados, längs halbiert und entsteint
2 TL Wasabi-Paste
3 EL Sojasauce
1 EL Sake
1 EL Mayonnaise
Frischer Schnittlauch, in feine Röllchen geschnitten zum Garnieren
4 mittelgrosse Tomaten, in dünne Spalten geschnitten, zum Garnieren

Zubereitung

1. Den Thunfisch in 2-3 Zentimeter grosse Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer bestreuen. In einer Pfanne etwas Öl stark erhitzen und die Thunfischwürfel von allen Seiten kurz anbraten, sodass sie im Innern nahezu roh bleiben.
2. Das Fruchtfleisch der Avocados ein paar Mal einritzen, damit es sich beim Verzehr besser herauslösen lässt. Je ein Viertel des Thunfischs (4-5 Stücke) in die Avocadohälften setzen. Wasabi-Paste, Sojasauce, Sake und Mayonnaise vermischen und gleichmässig über den Fisch verteilen. Mit Schnittlauch bestreuen und mit den Tomatenspalten rund um die Avocados garnieren. Servieren.

Kalte Spargel-Ingwer-Suppe **Shoga-fumi asuparagasu supu**

FÜR 4 PERSONEN

Zutaten

1,5 kg grüne Spargeln
350 g Spinat
Salz
4 Schalotten, gehackt
2 Knoblauchzehen, gehackt
Etwas Pflanzenöl zum Braten
100 ml Weisswein
450 ml Gemüsebrühe
225 ml Wasser
225 ml Joghurt
7 EL frisch gepresster Ingwersaft
Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Yamswurzel* zum Garnieren (nach Belieben)
Knoblauch, gehackt und geröstet zum Garnieren

Zubereitung

1. Spargel und Spinat getrennt in leicht gesalzenem kochendem Wasser kurz blanchieren. Abgiessen und sofort in kaltes Wasser mit Eiswürfeln geben, um den Garprozess zu stoppen. Wiederum abgiessen. Überschüssiges Wasser mit den Händen aus dem Spinat drücken, beide Gemüse in den Kühlschrank stellen.

2. Schalotten und Knoblauch in einer Pfanne in etwas Öl anbraten. Weisswein, Gemüsebrühe und Wasser hinzugiessen und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und die Suppe 15 Min. schwach köcheln lassen. Vom Herd nehmen, abkühlen lassen und ebenfalls in den Kühlschrank stellen.

3. Sind Gemüse und Suppe gut gekühlt, 4 Spargelspitzen abschneiden und zum Garnieren beiseite legen. Den übrigen Spargeln, den Spinat und die Suppe in einen Mixer füllen und 3-5 Min. pürieren. Durch ein feines Sieb passieren.

4. Joghurt und frischen Ingwersaft unter die Suppe rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sehr kalt servieren, mit Spargelspitzen, dünnen Scheiben Yamswurzel (wenn verwendet) und geröstetem Knoblauch garniert.

*Yamswurzel ist eine kartoffelähnliche Wurzel. Sie muss vor der Verwendung wie Kartoffeln gekocht werden.

Ahi-Poki-Salat Hawaii

Hawai no ahi poki salada

FÜR 4 PERSONEN ALS VORSPEISE

Zutaten

100 g Thunfisch, in 5 mm grosse Würfel geschnitten

1 TL Tobiko (Seehasenkaviar)

½ Frühlingszwiebel, fein gehackt

1 TL weisse Sesamsamen

Verschiedene grüne Salate, geputzt

Für die Poki-Sauce

1 EL Sojasauce

½ EL Thai-Chili-Sauce

½ Knoblauchzehe, fein gerieben

1 TL Sesamöl

1 TL Olivenöl

Für das Dressing

3 EL Reisessig, ersatzweise verdünnter Weissweinessig

1 EL natives Olivenöl extra

2 EL Sojasauce

½ Zwiebel, fein gerieben

½ Knoblauchzehe, fein gerieben

1 EL frisch gepresster Zitronensaft

Salz

Pfeffer, frisch gemahlen

Für die Garnitur

1-2 EL in Essig eingelegte Ingwerscheiben, fein gehackt

1 Hand voll frischer Schnittlauch

12 Won-tan-Blätter, frittiert

Zubereitung

1. Thunfischwürfel, Tobiko, Frühlingszwiebel und Sesamsamen in einer Schüssel vermischen. Die Zutaten für die Poki-Sauce ebenfalls vermischen, über die Thunfischmischung giessen und unterheben. Marinieren lassen.

2. Inzwischen die Zutaten für das Dressing in einer Schüssel verrühren und die Salatblätter locker untermischen.

3. Den grünen Salat auf 4 Teller verteilen und daneben je ein Viertel der Thunfischmischung anrichten. Zwischen den nebeneinander gehäuften Salaten sollte sich ein kleiner Zwischenraum befinden. Den Thunfischsalat mit dem eingelegten Ingwer und Schnittlauch garnieren und mit je 3 frittierten Won-tan-Blättern servieren.

In Essig eingelegte Ingwerscheiben

Gari*

ERGIBT 550 MILLILITER

Zutaten

250-300g frische Ingwerwurzel

2 TL Salz

225 ml Reissessig

100 ml Wasser

3 EL Zucker

Zubereitung

1. Die Ingwerwurzel zerteilen und schälen. Die Stücke mit Salz einreiben und über Nacht stehen lassen.

2. Essig, Wasser und Zucker in einem sterilisierten Glas verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

3. Die einzelnen Ingwerstücke längs so dünn wie möglich in Scheiben schneiden (falls vorhanden, einen Gemüsehobel verwenden). Die Scheiben 30 Sekunden in kochendem Wasser blanchieren, abtropfen lassen und in der Essigmischung marinieren lassen. Sie verfärben sich dabei leicht rose. Nach 2-3 Tagen kann der Ingwer verzehrt werden. Im Kühlschrank ist er beinahe unbegrenzt haltbar.

*Gari, ein Jargonausdruck aus den Sushi-Läden für in Essig eingelegte Ingwerscheiben, wird stets zu Sushi und Sashimi gereicht.

Frittierter Tofu mit Gemüse-Dashi-Sauce

Agedashi-dofu

4 PORTIONEN ALS VORSPEISE

Zutaten

2 Blöcke fester Tofu (je 250 g)
4 EL Reismehl oder normales Weizenmehl
4 EL Kartoffelstärke (Katakuriko) oder Maisstärke
Pflanzenöl zum Frittieren
7 cm Daikon-Rettich*, geschält und fein gerieben
2,5 cm frische Ingwerwurzel, geschält und fein gerieben
1-2 Frühlingszwiebeln, fein gehackt
Shiso-Blüten* zum Garnieren

Für die Sauce

6 EL Gemüse-Dashi (Gemüsebrühe)
3 EL Sojasauce
2 TL Zucker

Zubereitung

1. Zuerst so viel Wasser wie möglich aus dem Tofu herauspressen. Dafür die Tofublöcke in eine Makisu (Sushi-Rollmatte aus Bambus) oder ein Baumwolltuch wickeln und auf ein leicht schräg gestelltes Schneidbrett legen (damit das Wasser ablaufen kann). Für 1 Stunde mit einem weiteren Brett und einem leichteren Gewicht darauf beschweren. Die ausgepressten Tofu-Blöcke jeweils in 4 Stücke schneiden. Das Reis- oder Weizenmehl mit der Kartoffel- oder Maisstärke vermischen und die Tofu-Stücke darin wenden. Überschüssiges Mehl abschütteln
2. Das Öl in einem Frittiertopf auf 180 °C erhitzen. Jeweils 2-3 Tofu-Stücke vorsichtig ins heiße Öl gleiten lassen und in 3-4 Minuten goldbraun frittieren. Dabei mehrmals wenden.
3. In der Zwischenzeit die Zutaten für die Sauce in einem Topf bei mittlerer Hitze warm werden lassen, bis sich der Zucker gelöst hat. Die Sauce in 4 Schalen verteilen und je 2 frittierte Tofu-Stücke einlegen. Etwas geriebenen Daikon und Ingwer darauf häufen. Mit fein gehackten Frühlingszwiebeln bestreuen., Shiso-Blüten daneben legen und servieren.

* Daikon ist ein milder Riesenrettich aus Ostasien. Wir ersetzen ihn mit Bierrettich.

* Shiso-Blüten sind hier höchstwahrscheinlich nicht erhältlich. Shiso-Blätter, ein Würzkraut mit gezackten Rand, vielleicht eher. Die grünen Blätter werden oft als Garnitur zu Sashimi verwendet.

Rindfleisch-Kartoffel-Schmorpfanne

Kaho no niku-jaga

FÜR 4 PERSONEN

Zutaten

200 g Schmorfleisch vom Rind
5 mittelgrosse Kartoffeln, geschält
1 mittelgrosse Zwiebel, geschält
1 EL Sesamöl
2 EL Sojasauce
1 EL Zucker
1 EL Mirin

Zubereitung

1. Das Fleisch zuerst in dünne Scheiben und dann in mundgerechte Stücke schneiden. Um das Schneiden dünner Scheiben zu erleichtern, das Fleisch vorher einfrieren und vor dem Schneiden 30-60 Min. auftauen lassen, sodass es noch fest ist. Die Kartoffeln in grössere Stücke schneiden und für 5 Minuten mit Wasser bedecken. Die Zwiebel halbieren und in dünne Scheiben schneiden.
2. Das Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelscheiben bei starker Hitze in etwa 3 Min. weich schwitzen. Die Zwiebelscheiben auf einer Seite der Pfanne zusammenschieben. Das Fleisch auf die freie Seite der Pfanne geben und so lange anbraten, bis es sich weiss verfärbt.
3. Sojasauce, Zucker und Mirin hinzufügen und Fleisch und Zwiebeln 1 Min. leicht pfannenrühren.
4. Die Kartoffelstücke über der Fleisch-Zwiebel-Mischung verteilen und so viel Wasser hinzugiessen, dass die Kartoffeln zu knapp zwei Dritteln bedeckt sind. Zugedeckt bei starker Hitze etwas 10 Min. schmoren, bis die Kartoffeln fast gar sind. Ab und zu umrühren.
5. Den Deckel abnehmen und unter gelegentlichem Rühren die meiste Flüssigkeit einkochen lassen. Verdampft die Flüssigkeit jedoch, ehe die Kartoffeln vollständig gar sind, noch etwas Wasser dazugiessen. In einer grossen Schüssel anrichten und sehr heiss servieren.

Frittierte gefüllte Auberginenscheiben

Nasu no age-gyoza

FÜR 4 PERSONEN ALS VORSPEISE

Zutaten

2 grosse Auberginen

Pflanzenöl zum Frittieren, im Verhältnis 80:20 mit Sesamöl gemischt

1 Frühlingszwiebel, fein gehackt

Zahnstocher

Für die Füllung

125 g Schweinehackfleisch

100 g Weisskohl, gegart und gehackt

20 g Nira (Schnittknoblauch) oder Schnittlauch, in Röllchen geschnitten

1 kleines Eigelb

½ EL Sake

½ EL Sojasauce

½ EL Mayonnaise

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

2,5 cm frische Ingwerwurzel, fein gehackt

Zucker

Salz

Für den Teig

100 ml Wasser

1 kleines Eigelb

60 g Mehl

Für das Momiji-Oroshi

5 cm Daikon-Rettich*, geschält

2-3 frische rote Chilischoten, halbiert, Samen entfernt

Für die Sauce

140 ml Dashi

1 EL Sojasauce

1 EL Mirin

Zubereitung

1. Die Auberginen quer in 16-20 dünne Scheiben (etwa 2 Millimeter dick) schneiden. Die Zutaten für die Füllung vermischen und mit den Händen zu einer glatten Masse verarbeiten. Je 1 Teelöffel Füllung auf eine Auberginenscheibe setzen. Die

Auberginenscheiben über der Füllung so zusammenfalten, dass halbkreisförmige Päckchen entstehen. Mit Zahnstochern fixieren.

2. Pflanzen- und Sesamöl in einen Wok füllen und auf 170 °C erhitzen. Inzwischen für den Teig Wasser, Eigelb und Mehl locker vermischen. Die Auberginenpäckchen in den Teig tauchen und portionenweise im heissen Öl 6-7 Min. goldgelb frittieren. Dabei einmal wenden. Nicht mehr als 3-4 Päckchen auf einmal frittieren.

3. Für das Momiji-Oroshi mit einem Hashi-Stäbchen (Essstäbchen) von der Schnittseite aus 4 bis 5 mal längs in den Daikon einstechen, sodass tiefe Löcher entstehen. Die Chilihälften längs vierteln und in die Löcher des Daikon stecken. Den Daikon mit den Chilis vorsichtig reiben. Darauf achten, dass die Chilis dabei nicht herausrutschen.

4. Für die Sauce Dashi, Sojasauce und Mirin in einem Topf zum Kochen bringen. Gleichmässig in 4 kleine Schälchen giessen.

5. Jeweils 4-5 Auberginenpäckchen auf 4 Tellern anrichten und daneben mit der gehackten Frühlingszwiebel und etwas Momiji-Orishi garnieren. Mit der Sauce servieren. Die Gäste mischen etwas Momiji-Orishi und Frühlingszwiebel unter die Sauce und tauchen die Auberginenpäckchen zum Verzehr hinein.

* Daikon ist ein milder Riesenrettich aus Ostasien. Wir ersetzen ihn mit Bierrettich.

Orangen-Cheesecake mit Mangosauce

FÜR CA. 16 STÜCKE

Zutaten

Fett für die Form

150 g + 2 EL Mehl

75 g + 4-5 EL brauner, nicht zu grob gemahlener Zucker

2 Päckchen Vanille-Zucker

½ TL Backpulver

Salz

125 g kalte Butter

800 g Doppelrahm-Frischkäse

200g Crème Fraîche

200 g weisser Zucker

100 ml ungesüsste Kokosmilch (Dose)

5 Eier, mittlere Grösse

4 Orangen (2 davon Bio)

2 reife Mangos

100 ml Apfelsaft

Zubereitung

1. Eine Springform (26 cm Ø) gut fetten. 150 g Mehl, 75 g brauner Zucker, 1 Vanille-Zucker, Backpulver und 1 Prise Salz in einer Schüssel mischen. Butter in Stückchen zugeben und alles mit dem Knetaken des Handrührgeräts zu Streuseln verarbeiten. Als Boden in die Form drücken. Zugedeckt ca. 30 Min. kalt stellen.
2. Frischkäse, Crème Fraîche, weissen Zucker, 1 Vanille-Zucker, Kokosmilch und Eier mit dem Schneebesen des Handrührgeräts verrühren. 2 EL Mehl darüber sieben und unterrühren.
3. Die Bio-Orangen heiss waschen, abtrocknen, Schale fein abreiben. Alle Orangen so schälen, dass die weisse Haut entfernt wird. Orangefilets zwischen den Trennhäuten ausschneiden. Trennhäute ausdrücken und den Saft auffangen. Filets in Stücke schneiden und mit Saft und Schale unter die Käsemasse rühren.
4. Backofen vorheizen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2). Boden mit 1 EL braunem Zucker bestreuen. Käsemasse darauf streichen. Im heissen Ofen 1-1¼ Stunden backen. Nach ca. 20 Min und 40 Min. Backzeit die Käsemasse jeweils rundherum mit einem Messer vom Rand lösen, damit sie nicht reisst. Evtl. den Kuchen abdecken. In der Form auskühlen lassen und herauslösen.

5. Mangos schälen, das Fruchtfleisch in Spalten vom Stein schneiden. Fruchtfleisch mit dem Apfelsaft pürieren. Ersatzweise Mangopulpe aus der Dose verwenden (ohne Zugabe von Apfelsaft).

6. Kurz vor dem Servieren den Kuchen mit 3-4 EL braunem Zucker bestreuen. Mithilfe eines Küchen-Gasbrenners oder unter dem heissen Backofengrill kurz karamellisieren und wieder erstarren lassen. Mit der Mangosauce anrichten.

Griesskuchen mit Orangensirup

FÜR CA. 20 STÜCKE

Zutaten

125 g + 50 g Walnusskerne
250 g Butter
400 g Weichweizengriess
2 EL Mehl
2 gestrichene TL Backpulver
1 Päckchen Vanille-Zucker
500 g Vollmilch-Joghurt
350 g + 150 g Zucker
2-3 Bio-Orangen
Fett für das Blech

Zubereitung

1. 125 g Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen. Butter schmelzen. Griess, Mehl, Backpulver und Vanille-Zucker mischen. Joghurt und 350 g Zucker verrühren. Flüssige Butter, Griessmischung und geröstete Walnüsse unterrühren. Ca. 15 Min. quellen lassen.
2. Für den Orangensirup Orangen heiss waschen, abtrocknen und die Schale mit einem Julienneiszer abziehen. Orangen auspressen und $\frac{1}{4}$ l Saft abmessen. 150 g Zucker und 2 EL Wasser in einem Topf goldgelb karamellisieren. Orangensaft zugiessen und kochen, bis sich der Karamell löst. 10-15 Min. zum dickflüssigen Sirup einkochen. Orangeschale einrühren und auskühlen lassen.
3. Inzwischen den Backofen vorheizen (E-Herd 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3). Ein tiefes Blech (ca. 32 x 39 cm) fetten. Griessmasse mit dem Schneebesen des Handrührgeräts 2-3 Min. aufschlagen. Auf die Fettpfanne streichen und im heissen Backofen 20-30 Min. goldbraun backen.
4. Heissen Kuchen mit dem Orangensirup begiessen. Auskühlen lassen. Mind. 6 Stunden (besser über Nacht) ziehen lassen. Mit übrigen Nüssen verzieren.