

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 Ingwer schälen 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 hineinsetzen 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.