





## Hühnerreis in zwei Arten

### Torimeshi nishu

Torimeshi nishu ist ein japanisches Gericht, das aus zwei Arten von Hühnerreis besteht. Es ist eine Kombination aus verschiedenen Zubereitungsarten von Hühnerreis, die zusammen serviert werden. Das Gericht ist bekannt für seine köstliche Mischung aus Aromen und Texturen, die durch die Verwendung von Huhn und Reis in verschiedenen Variationen erreicht wird.

Herkunft: Japan

Kategorie: Vorspeisen, Suppen

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

##### Zutaten 1

150 g Hähnchenfleisch

100 ml Wasser

2 EL Sake

2 EL Sojasauce

1 ½ EL Mirin

100 g Blattspinat

50 g Karotte(n)

½ EL Öl

1 EL Sesamsamen

400 g Reis

##### Zutaten 2

150 g Hähnchenfleisch

100 ml Wasser

½ EL Zucker

3 ½ EL Sojasauce

1 EL Sake

1 EL Mirin

100 g Schwarzwurzel

½ EL Öl

400 g Reis

#### Vorbereitung

Den Reis waschen, mit der doppelten Menge Wasser in einen Topf geben und gar kochen. Die Sesamsamen in einer schweren Pfanne ohne Öl rösten, bis anfangen, zu duften.

#### Zubereitung

Hühnerreis mit Spinat

Das Hähnchenfleisch klein hacken und mit Wasser, Sake, Sojasoße und Mirin gut vermengen. Danach den Blattspinat und die Mohren putzen und klein hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, darin den Spinat und die Mohren anbraten, die Fleischmasse hinzugeben und so lange garen, bis der Sud eingekocht ist. Die Fleischgemüsemischung unter den vorgekochten Reis heben, auf vier

Schüsseln verteilen und mit dem gerösteten Sesam bestreuen.

#### Hühnerreis mit Schwarzwurzeln

Das Hühnerfleisch klein hacken und mit Wasser, Zucker, Sojasoße, Sake und Mirin vermengen. Die Schwarzwurzeln schälen, in feine 5 cm lange Streifen schneiden. Diese 5 bis 10 Minuten in Wasser einweichen. Im Sieb abspülen und gut abtropfen lassen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Schwarzwurzeln darin anbraten, die Fleischmasse dazugeben und so lange garen, bis der Sud eingekocht ist. Die Fleischgemüsemischung unter den gekochten Reis heben und auf vier Schälchen verteilen.



## Japanische Gemüsebrühe mit Klößchen

### Suiton

Suiton ist ein Begriff aus der japanischen Küche und bezieht sich auf eine Art von Teigklößchen, die in einer klaren Brühe gekocht werden. Diese Klößchen bestehen meist aus Weizenmehl und Wasser und haben eine weiche, zähe Konsistenz. Suiton ist ein einfaches, aber herzhaftes Gericht, das oft mit Gemüse und manchmal auch Fleisch oder Fisch serviert wird.

Herkunft: Japan

Kategorie: Vorspeisen, Suppen

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 20 Minuten

Vorbereitungszeit: 5 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

5 Winterpilze / Shiitake

10 cm Rettich

1 Karotte(n)

1 Frühlingszwiebel(n)

#### Für die Brühe

6.5 Tasse(n) Dashi

1 TL Salz

2 TL Sojasauce

#### Für die Klöße

200 g Weizenmehl

250 ml Wasser

#### Vorbereitung

Die Shiitake Pilze ca. 20 Minuten in Wasser einweichen und abtropfen lassen. Anschließend längs in Scheiben schneiden. Den Rettich und die Möhre längs vierteln und dann in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.

#### Zubereitung

In einem Topf Dashi, Rettich, Möhren und Pilze aufkochen und garen. Mit Salz und Sojasauce abschmecken. Nach und nach Wasser zum Mehl in ein Schüsselchen geben. Mit einem Löffel gut verrühren, damit keine Klümpchen entstehen. Mit einem kleinen Teelöffel kleine Klößchen formen und in die brodelnde Brühe geben. Wenn die Klößchen nach oben kommen, Zwiebelringe dazutun und servieren. Schmeckt auch mit Hähnchenfleisch.



## Zwei japanische klare Suppen

### Sumashi-jiru

Sumashi-jiru ist eine traditionelle japanische klare Suppe, die auf einer Dashi-Brühe basiert. Der Name setzt sich aus »sumashi« (klar) und »jiru« (Suppe) zusammen. Diese Suppe wird mit Salz und Sojasauce gewürzt und oft mit Zutaten wie Kamaboko (Fischkuchen), Shiitake-Pilzen, Mitsuha (japanische Petersilie) und Fu (Weizengluten) serviert.

Die Schönheit von Sumashi-jiru liegt in ihrer Einfachheit und der Fähigkeit, die delikaten Aromen der Dashi-Brühe hervorzuheben. Sie wird nicht nur im Alltag, sondern auch bei besonderen Anlässen genossen.

Herkunft: Japan

Kategorie: Vorspeisen, Suppen

Vorbereitungszeit: 5 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

##### Suppe 1

100 g Hähnchenfleisch

1 TL Sake

1 TL Sojasauce

40 g Sömen (Weizennudeln)

2 Okra

##### Suppe 2

100 g Hähnchenfleisch

1 Prise Salz

2 EL Sake

1 EL Kartoffelmehl

1 Karotte(n)

30 g Rettich

30 g Blattspinat

##### Für die Grundbrühe

3 ½ Tasse(n) Dashi

½ TL Salz

1 TL Sojasauce

#### Vorbereitung

Die Grundbrühe vorbereiten und mit Salz und Sojasoße abschmecken.

#### Zubereitung

##### Suppe 1

Die Hühnerbrust ca. 10 Minuten in Sake und Sojasoße marinieren. Sömen nach Packungsanleitung kochen. Okura putzen und in dünne Ringe schneiden. Die Hühnerbrust in einem Topf in Öl kurz anbraten. Etwas Wasser hinzufügen, den Deckel auflegen und garen. Kurz abkühlen lassen und Hühnerbrust mit den Händen fein zerpfücken. Das Fleisch, Sömen und Okura auf vier kleine Schälchen verteilen. Mit heißer Brühe auffüllen.

## Suppe 2

Die Hühnerbrust salzen und 10 Minuten in Sake einlegen. Schräg in mundgerechte Stücke schneiden. Diese in Kartoffelmehl wälzen. Den Rettich und Möhren putzen und in 3 mm dünne Scheiben schneiden (z. B. Blümchenform). Die Fleischstücke, den Rettich, die Möhren und etwas Blattspinat in einem Topf mit Deckel dämpfen. Alle Suppeneinlagen auf vier Schälchen verteilen und mit heißer Brühe übergießen.



## Bunter Reistopf mit gebratenem Huhn

### Kijiyaki-donburi

Kijiyaki-donburi ist ein japanisches Reisschalengericht, das traditionell mit Hähnchen zubereitet wird. Der Name »Kijiyaki« leitet sich von »Kiji« (Fasan) ab, da das Gericht ursprünglich mit Fasanenfleisch zubereitet wurde. Heutzutage wird es jedoch meist mit Hähnchenfleisch gemacht. Das Hähnchen wird in einer Marinade aus Sake, Mirin, Sojasauce, Zucker und Ingwer eingelegt und dann gebraten, bis es schön karamellisiert und aromatisch ist. Anschließend wird das Fleisch auf einer Schüssel mit heißem Reis serviert und oft mit Lauch und Sesam garniert.

Kijiyaki-donburi ist ein einfaches, aber sehr schmackhaftes Gericht, das sich gut für ein schnelles Mittag- oder Abendessen eignet.

Herkunft: Japan

Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 20 Minuten

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

500 g Hähnchenbrustfilet

4 Ei(er)

200 g Blattspinat

2 Blätter Nori

1 TL Sesamsamen schwarz

400 g Reis

3 EL Öl zum Anbraten

#### Für die Marinade

5 EL Sojasauce

2 EL Sake

1 ½ EL Mirin

1 TL Zucker

1 EL Öl

#### Vorbereitung

Den Reis waschen und kochen. Die Sojasauce, Sake, Mirin und Zucker zu Marinade verrühren. Das Fleisch in große, mundgerechte Stücke schneiden und 20 Minuten marinieren. In der Zwischenzeit die Eier hart kochen.

#### Zubereitung

Die Eier kochen und halbieren, das Gemüse putzen und dünsten. Öl in einer Pfanne erhitzen und bei mittlerer Hitze Fleischstücke braun anbraten und beiseite legen. Das Öl aus der Pfanne abgießen und die Marinade in die Pfanne geben, kurz aufkochen lassen, dann die Fleischstücke dazugeben und unter Rühren dünsten. In vier kleine Schüsseln Reis füllen und den klein geschnittenen Seetang darauf verteilen. Etwas Sud aus der Pfanne über den Reis gießen. Das Fleisch, die Eihälften und Gemüse darauf verteilen, mit Sesam bestreuen und restlichen Sud darüber gießen.



## Chinakohl-Fleischtopf

### Hakusai-nabe

Hakusai-nabe ist ein traditioneller japanischer Eintopf, der hauptsächlich aus Chinakohl (Hakusai) und verschiedenen anderen Zutaten wie Fleisch, Tofu und Glasnudeln besteht. Der Eintopf wird in einer Brühe gekocht, die oft aus Dashi, Sojasauce und anderen Gewürzen besteht. Es ist ein beliebtes Wintergericht, das für seine wärmenden und herzhaften Eigenschaften geschätzt wird. Hakusai-nabe ist besonders bekannt für seine Vielseitigkeit, da man die Zutaten je nach Vorlieben variieren kann. Es ist ein Gericht, das oft in der Mitte des Tisches serviert wird, sodass sich jeder nach Belieben bedienen kann.

Herkunft: Jamaika

Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

600 g Chinakohl

500 g Schweinefleisch

300 g Tofu

3 Frühlingszwiebel(n)

600 ml Dashi

#### Für den Dipp

5 EL Zitronensaft

5 EL Sojasauce

1 TL Cayennepfeffer

#### Vorbereitung

Das Wasser mit Dashi-Pulver in Topf erhitzen. Den Chinakohl putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Das Schweinefleisch in dünne Stücke von 5 cm Länge schneiden. Den Tofu in mundgerechte Würfel schneiden. Die grünen Teile der Frühlingszwiebeln 3 cm quer schneiden, weiße Teile für den Dip in feine Ringe schneiden.

#### Zubereitung

Den Zitronensaft mit Sojasauce vermischen, in vier kleine Schälchen füllen und Zwiebelringe sowie etwas Chilipulver dazugeben. Alle restlichen Zutaten in einen Topf geben und köcheln lassen, bis sie gar sind. Zum Verzehr kurz in den Dip tauchen.



## Gebackene Hähnchenflügel

### Tebasaki no kaoriyaki

Tebasaki no kaoriyaki sind aromatische, gebratene Hähnchenflügel aus der japanischen Küche. »Tebasaki« bedeutet »Hähnchenflügel« und »kaoriyaki« bezieht sich auf das Braten mit aromatischen Gewürzen.

Diese Hähnchenflügel werden typischerweise mit einer Mischung aus Sojasauce, Mirin, Sake, Zucker, Knoblauch und Ingwer mariniert, bevor sie gebraten oder gegrillt werden. Das Ergebnis ist ein Gericht mit einer knusprigen Außenseite und einem saftigen Inneren, das durch die würzige Marinade einen intensiven Geschmack erhält.

Tebasaki no kaoriyaki ist besonders beliebt in Izakayas (japanischen Pubs) und wird oft als Snack oder Beilage zu Getränken serviert.

Herkunft: Japan

Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

12 Hähnchenflügel  
1 Frühlingszwiebel(n)  
4 cm Ingwer  
1 Chilischote(n) rot  
1 EL Öl  
1 EL Sesamöl  
Für die Sauce  
3 EL Sojasauce  
2 EL Sake  
1 EL Mirin  
Für die Garnitur  
1 EL Sesamsamen  
3 Tomate(n)  
3 Salatblätter

#### Vorbereitung

Die Flügelenden am Gelenk abtrennen. Danach die Frühlingszwiebel und Ingwer mit flachem Messer zerdrücken, damit sich der Geschmack besser entfalten kann. Die Knoblauchzehe fein hacken und die Kerne aus der Chili entfernen. Anschließend die Tomaten in Scheiben schneiden, Salat fein schneiden.

#### Zubereitung

Das Fleisch mit Zwiebel und Ingwer in den Topf geben. Alles mit Wasser auffüllen, bis es gerade bedeckt ist. Bei mittlerer Hitze 10 bis 15 Minuten kochen. Zwischendurch Schaum abseihen. Das Fleisch herausnehmen. (Sud kann als Basis für Hühnerbrühe dienen.) Das Öl und Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Die Chili darin kurz anbraten und sofort wieder herausnehmen. Danach den Knoblauch anbraten, das Fleisch dazugeben und alles goldbraun braten. Die Zutaten für die

Sauce darübergießen und gut verrühren und den Sesam darüberstreuen. Die Hähnchenteile auf den Teller geben und mit Tomaten und Salat dekorieren. Dazu passen Hühnersuppe und Reis.



## Gebackenes Sesamhuhn

### Goma-noshidori

Goma-noshidori ist ein japanisches Gericht, das aus Hähnchenfleisch besteht, das mit Sesam zubereitet wird. Der Name setzt sich aus »Goma« (Sesam) und »Noshidori« (Hähnchen) zusammen. Es gibt verschiedene Varianten dieses Gerichts, aber im Allgemeinen wird das Hähnchen mit einer Mischung aus Sesam, Sojasauce, Miso und anderen Gewürzen mariniert und dann gebacken oder gegrillt.

Dieses Gericht ist besonders beliebt wegen seines reichen Geschmacks und der knusprigen Sesamkruste.

Herkunft: Japan

Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

300 g Hähnchenfleisch

1 Ei(er)

1 ½ EL Kartoffelmehl

1 EL Sake

1 ½ EL Sojasauce

1 TL Zucker

1 Blätter Nori

3 EL Sesamsamen

#### Vorbereitung

Das Hühnerfleisch fein hacken oder durch einen Fleischwolf drehen. Den Backofen auf 220 bis 250 °C vorheizen. In einer Schüssel Hühnerhack, Ei, Kartoffelmehl, Sake, Sojasauce und Zucker gut verkneten. Die Sesamsamen in einer Pfanne ohne Öl rösten, bis sie anfangen, zu duften.

#### Zubereitung

Nori auf ein Backblech legen, den Fleischteig mit einem Schaber darauf verstreichen und Sesamkörner darüberstreuen. 10 bis 12 Minuten im Ofen backen. In Stücke schneiden und servieren. Dazu passen Suppe, Reis und Salat. Gemüsebeilage wie z.B. Paprikastreifen ca. 3 Minuten mit im Ofen backen.



## Gebratenes Rindfleisch mit Frühlingszwiebeln

### Gyūniku to negi no itame-mono

Gyūniku to negi no itame-mono ist ein japanisches Gericht, das aus gebratenem Rindfleisch und Frühlingszwiebeln besteht. Es ist ein einfaches und schmackhaftes Stir-Fry-Gericht, das oft mit Sojasauce und anderen Gewürzen zubereitet wird. Die Kombination aus zartem Rindfleisch und aromatischen Frühlingszwiebeln macht dieses Gericht besonders lecker und beliebt.

Herkunft: Japan

Kategorie: Hauptspeisen, Rindfleischgerichte

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

300 g Rindfleisch

4 Frühlingszwiebel(n)

3 EL Öl zum Braten

#### Für die Sauce

60 g Miso hell

50 g Miso dunkel

1 ½ EL Zucker

3 EL Sake

#### Vorbereitung

Die Rindfleischscheiben in mundgerechte Stücke schneiden. Leicht angefrorenes Fleisch kann besser in feine Scheiben geschnitten werden. Die Frühlingszwiebeln putzen und in 4 cm lange Stücke schneiden.

#### Zubereitung

Alle Zutaten für die Sauce in einer Schüssel gut vermischen. 1 ½ EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Frühlingszwiebeln darin bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten. Danach auf einen Teller geben. Die restlichen 1 ½ EL Öl in der Pfanne erhitzen. Das Fleisch bei starker Hitze anbraten, die Frühlingszwiebeln wieder dazugeben. Die Soße darübergießen und alles unter Rühren braten. Dazu passen Reis, Suppe und ein Gemüsegericht. Statt Rindfleisch kann man auch Schwein, Huhn oder Pute verwenden.



## Geflügelspieße

### Yakitori

Yakitori sind japanische gegrillte Hähnchenspieße. Der Name setzt sich aus »yaki« (gegrillt) und »tori« (Huhn) zusammen. Traditionell werden Yakitori über heißer japanischer Binchotan-Kohle gegrillt, was ihnen einen rauchigen Geschmack und eine knusprige Textur verleiht.

Die Hähnchenteile, oft Hähnchenbrust, Schenkel oder Flügel, werden auf Bambusspieße gesteckt und mit einer süß-salzigen Sauce (Tare) oder einfach mit Salz gewürzt. Yakitori wird häufig in Izakayas (japanischen Pubs) serviert und ist ein beliebter Snack zu Getränken.

Es gibt viele Variationen von Yakitori, einschließlich vegetarischer Optionen wie Paprika, Pilze und Tomaten. Die Zubereitung ist relativ einfach und kann auch zu Hause auf einem Grill oder in einer Pfanne erfolgen.

Herkunft: Japan

Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 30 Minuten

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

400 g Putenfleisch

4 EL Sojasauce

4 EL Mirin

3 cm Ingwer

#### Vorbereitung

Die Putenschnitzel waschen, abtrocknen und in kleine Würfel schneiden (ca. 2 cm Kantenlänge). Aus der Sojasauce, dem Mirin und dem Ingwersaft eine Marinade anrühren, die Pute darin ca. 30 Minuten marinieren. Werden Grillspieße aus Holz verwendet, sollten sie zunächst in Wasser gelegt werden, damit sie nicht anbrennen. Einen Grill vorbereiten.

#### Zubereitung

Das Fleisch auf die Spieße stecken und gegrillt. Nach etwa 5 Minuten die Spieße wenden und sie nochmals mit der Marinade bestreichen, die Rückseite grillen. Dies wiederholen, bis das Geflügel gar ist. Serviert wird zu weißem Reis (japanisch zubereitet) mit einem Schuss Sojasauce. Statt der Putenschnitzel kann man auch ein ganzes Hähnchen nehmen und in kleine Stücke zerteilen (die Haut kann, muss aber nicht dran bleiben). Die Yakitori sind dann saftiger als mit den Putenschnitzeln.



## Hühnernudeltopf

### Tarinanban

Tarinanban ist ein japanisches Gericht, das oft als Hühnernudeltopf beschrieben wird. Es besteht aus Hühnerfleisch und Nudeln, die in einer herzhaften Brühe gekocht werden. Die Brühe wird typischerweise mit Sojasauce, Mirin und anderen Gewürzen abgeschmeckt, um einen reichhaltigen und aromatischen Geschmack zu erzeugen.

Dieses Gericht ist besonders beliebt in der kalten Jahreszeit, da es wärmend und sättigend ist. Es kann auch mit verschiedenen Gemüsesorten wie Karotten, Pilzen und Spinat angereichert werden, um zusätzliche Nährstoffe und Geschmack hinzuzufügen.

Herkunft: Japan

Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 15 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

400 g Nudeln (Udon)

250 g Hähnchenbrust

2 TL Sake

1 Prise Salz

1 Frühlingszwiebel(n)

Für die Brühe (Tsuyu

1 Liter Dashi

5 EL Sojasauce

4 EL Mirin

2 TL Zucker

2 Prise Salz

#### Vorbereitung

Das Fleisch in 3 cm große Würfel schneiden und in Sake und Salz marinieren. Die Frühlingszwiebel in 5 cm lange Stifte schneiden. Udon nach Anweisung in 2 l siedendem Wasser kochen und in einem Sieb abgießen.

#### Zubereitung

Die Zutaten für die Brühe in einen Topf geben und kurz kochen. Die Fleischwürfel hinzugeben und mit einem Sieblöffel herausheben, sobald sie gar sind. Udon hinzufügen und alles 2 bis 3 Minuten köcheln lassen. In vier hohe Schälchen Fleisch und Zwiebelstifte geben, die Brühe darübergießen.



## Reis mit Huhn und verschiedenen Gemüsen

### Takikomi Gohan

Takikomi Gohan, oder gemischter Reis, ist ein traditionelles japanisches Gericht, das aus Reis, Huhn und verschiedenen Gemüsen zubereitet wird. Es hat einen herzhaften und umami-reichen Geschmack, der durch die Kombination von Zutaten wie Sojasauce und Sake entsteht. Die Aromen der verschiedenen Gemüsesorten und des Huhns verschmelzen während des Kochens, was dem Gericht eine tiefe und komplexe Geschmacksnote verleiht.

Das Gericht ist nicht nur lecker, sondern auch sehr nahrhaft und vielseitig. Es kann mit verschiedenen Gemüsesorten wie Karotten, Pilzen und Konnyaku zubereitet werden, und manchmal wird auch frittiertes Tofu hinzugefügt.

Herkunft: Japan

Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 20 Minuten

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 45 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

4 Winterpilze / Shiitake

200 g Hähnchenbrust

5 Karotte(n)

2 Aburaage (frittiertes Sojaquark)

2 TL Zucker

6 EL Sojasauce

4 EL Sake

300 g Rundkornreis

#### Vorbereitung

Zuerst die Pilze 15 bis 20 Minuten in 200 ml lauwarmen Wasser einweichen. Dann abtropfen lassen, etwas ausdrücken, die Stiele herausdrehen und die Köpfe in dünne Streifen schneiden. Das Einweichwasser in einem Topf beiseite stellen. Danach das Hühnerbrustfilet in etwa 2,5 cm große Würfel schneiden. Die geschälten Möhren zuerst in lange, dünne Scheiben, dann in feine Streifen schneiden. Aburaage in der Länge nach halbieren, dann schräg ebenfalls in dünne Streifen schneiden.

#### Zubereitung

Das Pilzeinweichwasser mit Zucker, 4 EL Sojasauce und 2 EL Sake zum Kochen bringen. Die Pilze und Möhren hineingeben und 5 Minuten kochen lassen, dann die Fleischwürfel und Aburaage zufügen. Das ganze weitere drei bis 4 Minuten kochen, dann mit einem Schaumlöffel aus der Brühe nehmen und beiseite stellen. Die Brühe mit dem restlichen Sake und der restlichen Sojasauce vermischen und mit Wasser auf 650 ml auffüllen. In einen Topf geben, Reis zufügen und bei starker Hitze einmal aufkochen lassen. Den Deckel auflegen und den Reis bei ganz schwacher Hitze etwa 20 bis 25 Minuten ausquellen lassen. Das Gemüse mit einem Holzspatel vorsichtig unter den Reis heben. Ein gefaltetes Küchentuch unter den Deckel legen, damit der aufsteigende Dampf aufgesogen wird. Das Gericht noch fünf Minuten auf der abgeschalteten

Herdplatte stehen lassen. Den Reis heiß in Portionsschalen auftragen.



## Schweinefleisch in Sojasauce

### Butaniku no shoyu ni

Butaniku no shoyu ni ist ein japanisches Gericht, das aus Schweinefleisch besteht, das in Sojasauce geschmort wird. Das Gericht wird oft mit weiteren Zutaten wie Ingwer, Knoblauch und Zwiebeln zubereitet, um den Geschmack zu verstärken. Es ist ein herzhaftes und aromatisches Gericht, das gut zu Reis passt.

Herkunft: Japan

Kategorie: Hauptspeisen, Schweinefleischgerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 60 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

150 ml Sake

2 Ei(er)

800 g Schweineschulter

4 cm Ingwer

200 ml Sojasauce

1 Frühlingszwiebel(n)

#### Vorbereitung

Die Schweineschulter mit Küchengarn locker umwickeln und in Form bringen. Den Ingwer mit breitem Messer zerdrücken. Die Frühlingszwiebel in 5 cm-Stücke schneiden.

#### Zubereitung

In einem Topf Fleisch, Ingwer und Frühlingszwiebel mit Sojasoße, Sake und 3 ½ Tassen Wasser aufkochen. Die Hitze reduzieren und den Schaum abschöpfen. Einen kleinen Deckel direkt auf das Fleisch legen und alles 40 bis 50 Minuten köcheln lassen, dabei das Fleisch ab und zu wenden. In der Zwischenzeit die Eier in kaltem Wasser erhitzen und fest kochen. Nach ca. 10 Minuten abschrecken und pellen. Danach werden die Eier noch ca. 20 Minuten im Fleischtopf mitgekocht. Alles abkühlen lassen. Die Schweineschulter loswickeln und in 2 bis 3 mm dünne Scheiben schneiden. Die Eier vierteln. Den Rest des Bratensuds auf die Hälfte einkochen. Erkalten lassen, das Fett abschöpfen und über die Fleischscheiben gießen. Dazu passt Reis.



## Teriyaki-Huhn

### teriyaki tori

In der japanischen Küche werden Fleisch, Fisch oder Gemüse vor dem Braten längere Zeit in der Teriyaki-Sauce mariniert. Das Teriyaki-Huhn hat eine glänzende, karamellierte Oberfläche dank der Teriyakisauce, die beim Kochen eindickt und das Huhn überzieht. Die Hähnchenstücke sind goldbraun und saftig. Die Garnitur aus Sesamsamen und gehackten Frühlingszwiebeln verleiht dem Gericht nicht nur einen zusätzlichen Geschmack, sondern auch eine ansprechende Optik.

Herkunft: Japan

Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 30 Minuten

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 25 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

500 g Hähnchenbrustfilets

4 EL Sojasauce

4 EL Mirin

4 EL Sake

4 EL Zucker

1 EL Sesamöl

1 TL Ingwer gerieben

1 Knoblauch fein gehackt

1 EL Kartoffelmehl

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

#### Zum Garnieren

1 TL Sesamsamen

½ Frühlingszwiebel(n)

#### Vorbereitung

Knoblauch und Ingwer schälen, den Ingwer reiben und den Knoblauch fein hacken. Die Frühlingszwiebel waschen, abtupfen und in feine Ringe schneiden.

Die Marinade vorbereiten:

Sojasauce, Mirin, Sake, Zucker, Sesamöl, Ingwer und Knoblauch in einer Schüssel gut vermischen.

Die Hähnchenbrustfilets in mundgerechte Stücke schneiden und in die Marinade legen.

Mindestens 30 Minuten marinieren lassen.

#### Zubereitung

Das Hähnchen aus der Marinade nehmen (Marinade aufbewahren) und mit etwas Kartoffelmehl bestäuben. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze anbraten, bis es goldbraun und durchgegart ist. Warm beiseite stellen.

Die Sauce zubereiten

Die restliche Marinade in die Pfanne geben und leicht köcheln lassen, bis sie eindickt.

Das Hähnchen mit der Sauce übergießen und mit Sesamsamen und gehackten Frühlingszwiebeln

garnieren. Dazu passt Reis oder gedämpftes Gemüse.



## Tofu gebraten mit Hühnerhachee und Gemüse

### Tori Hikiniku to Yasai no Itame Dōfu

Tofu gebraten mit Hühnerhachee und Gemüse, oder Tori Hikiniku to Yasai no Itame Dōfu, ist ein köstliches und herzhaftes Gericht aus der japanischen Küche. Der Geschmack ist eine wunderbare Kombination aus dem milden, leicht nussigen Aroma des gebratenen Tofus und dem herzhaften, umami-reichen Geschmack des Hühnerhachees. Das Gemüse fügt eine frische und knackige Textur hinzu, die das Gericht perfekt abrundet.

Die Aromen von Sojasauce und Ingwer, die oft in solchen Rezepten verwendet werden, verleihen dem Gericht eine tiefe und komplexe Geschmacksnote. Der Tofu nimmt die Aromen der anderen Zutaten gut auf, während das Hühnerhachee für eine zusätzliche Schicht von Geschmack und Protein sorgt.

Herkunft: Japan

Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 15 Minuten

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Zubereitungszeit: 15 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

4 Winterpilze / Shiitake

300 g Tofu

4 Karotte(n)

2 Frühlingszwiebel(n)

1 Ei(er)

1 TL Zucker

3 EL Sojasauce

2 EL Sake

1 EL Öl

100 g Hähnchenfleisch

1 cm Ingwer

#### Vorbereitung

Die Pilze 15 Minuten in warmen Wasser einweichen, dann abtropfen lassen, etwas ausdrücken, die Stiele herausdrehen und die Köpfe in feine Streifen schneiden. Den Tofu mit einer Gabel in große Stücke zerteilen, in ein Sieb geben und gründlich abtropfen lassen. Die Karotten schälen, in streichholzgroße Stifte, die Frühlingszwiebeln in 1 cm breite Ringe schneiden. Das Ei leicht verquirlen. Zucker, Soja Sauce und Sake verrühren, bis sich der Zucker ganz aufgelöst hat. Das Hühnerfleisch hacken oder durch einen Fleischwolf drehen. Den Ingwer schälen und fein hacken.

#### Zubereitung

Das Öl in einer tiefen Pfanne bei starker Hitze rauchheiß werden lassen. Das Hühnerfleisch und den Ingwer darin unter Rühren anbraten, bis das Fleisch ganz und gar Farbe genommen hat. Die Hitze reduzieren, Karotten und Pilze in die Pfanne geben und alles noch 3 Minuten braten. Den Tofu zufügen und alles vom Boden her vorsichtig vermischen, dabei den Tofu nicht zu sehr zerkleinern. Die Sojasaucenmischung in die Pfanne geben, die Frühlingszwiebeln zufügen und

alles vorsichtig, aber gründlich verrühren. Zum Schluss das Ei einrühren und stocken lassen. Das Gericht kann sofort heiß oder auf Zimmertemperatur abgekühlt aufgetragen werden. Gut passt dazu Reis.



## Teriyakisauce

### teriyaki no tare

Teriyaki kann mit den Worten gegrillt und glänzend übersetzt werden. Es gilt als eines der japanischen Nationalgerichte. Dabei werden mehrere Zutaten, wie z. B. Fisch, Fleisch oder Gemüse mariniert und gegrillt oder auch geschmort. Die Sauce verwenden Sie am Besten zum marinieren und zum späteren Bestreichen der Speisen. Auf diese Weise erhalten die Speisen später einen köstlichen Glanz.

Hier ist ein einfaches Rezept mit vier Zutaten.

Herkunft: Japan

Kategorie: Zutaten, Saucen, Dips

Vorbereitungszeit: 5 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

#### Zutaten für 40 ml

4 EL Sojasauce aus Japan

4 EL Mirin

4 EL Sake

4 EL Zucker

#### Vorbereitung

Alle Zutaten in einem kleinen Topf vermischen.

#### Zubereitung

Die Mischung bei mittlerer Hitze erhitzen und dabei ständig rühren, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat.

Die Sauce leicht köcheln lassen, bis sie die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Dies dauert etwa 10 bis 15 Minuten.

Die Sauce vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Sie wird beim Abkühlen noch etwas dicker.



## Ausgebackener Tofu mit Gemüse

### Ganmodoki

Ganmodoki sind frittierte Tofubällchen oder Tofufrikadellen aus der japanischen Küche. Sie bestehen hauptsächlich aus schnittfestem Tofu, der mit verschiedenen Zutaten wie Gemüse (z.B. Karotten, Shiitake-Pilze) und Hijiki-Algen vermischt wird. Der Tofu wird zu einem Teig verarbeitet und anschließend in kleinen Portionen frittiert, bis die Bällchen knusprig sind.

Der Name »Ganmodoki« bedeutet wörtlich »wie eine Gans«, obwohl das Gericht natürlich kein Fleisch enthält. Es wird oft als Beilage in Gerichten wie Oden serviert und kann nach Belieben mit verschiedenen Gewürzen und Saucen verfeinert werden.

Herkunft: Japan

Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 15 Minuten

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

600 g Tofu

1 Eigelb

1 Karotte(n)

2 Winterpilze / Shiitake

500 ml Öl zum Frittieren

#### Für den Dipp

150 ml Dashi

1 ½ EL Sojasauce

1 ½ EL Mirin

4 cm Ingwer

#### Vorbereitung

Die Pilze zuerst 15 Minuten in etwas lauwarmem Wasser einweichen. Den Tofu in ein Küchentuch geben und auswringen. Die Tofumasse in einem Mörser fein zerreiben. Die Pilze abtropfen lassen und in Stücke von zwei cm Größe schneiden. Die Karotte in 2 cm große Würfel schneiden.

#### Zubereitung

Das Eigelb, die Gemüsestücke und das Salz mit der Tofumasse gut vermischen. Die Zutaten für den Dipp einmal aufkochen lassen. Den Ingwer fein zerreiben. Den Tofuteig mit den Händen zu flachen Frikadellen formen. In Öl bei mittlerer Hitze goldbraun frittieren und abtropfen lassen. Den Dipp auf vier Schüsselchen verteilen, den geriebenen Ingwer hineingeben. Ganmodoki werden vor dem Verzehr in den Dipp getaucht.



## Bohnen auf japanische Art

### Saya-ingen no kakani

Saya-ingen no kakani ist ein japanisches Gericht, das aus grünen Bohnen besteht, die in einer würzigen Sauce gekocht werden. Die Bohnen werden oft mit einer Mischung aus Dashi (einer Brühe aus Kombu und Bonito-Flocken), Sojasauce, Mirin (süßer Reiswein) und Zucker zubereitet. Diese Zutaten verleihen den Bohnen einen herzhaften und leicht süßen Geschmack.

Das Gericht ist einfach zuzubereiten und wird häufig als Beilage zu anderen japanischen Gerichten serviert. Es ist besonders beliebt wegen seiner Kombination aus knackigen Bohnen und der aromatischen Sauce.

Herkunft: Japan

Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 5 Minuten

Zubereitungszeit: 15 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

200 g Bohnen grün

75 g Katsuobushi

1 EL Öl

1 EL Mirin

1 ½ EL Sojasauce

250 ml Wasser

#### Vorbereitung

Die Bohnen putzen und Fäden ziehen.

#### Zubereitung

Die übrigen Zutaten in einen Topf geben und unter Rühren aufkochen. Danach die Bohnen hineingeben und einen kleineren Deckel oder Alufolie direkt auflegen. So lange köcheln lassen, bis der Sud fast eingedampft ist. Den Topf vom Herd nehmen und alles noch etwas ziehen lassen.



## Gebratenes Ei mit Bambussprossen und Pilzen

### Tamago to takenoko no itamemono

Tamago to takenoko no itamemono ist ein japanisches Gericht, das aus Rührei und Bambussprossen besteht, die zusammen in einer Pfanne gebraten werden. »Itamemono« bedeutet wörtlich »gebratenes Gericht« und bezieht sich auf die japanische Methode des Pfannenrührens.

Dieses Gericht kombiniert die zarte Textur von Eiern mit dem knackigen Biss von Bambussprossen und wird oft mit Sojasauce, Mirin und anderen Gewürzen abgeschmeckt. Es ist eine einfache und schmackhafte Beilage, die gut zu einer Vielzahl von Hauptgerichten passt.

Herkunft: Japan

Kategorie: Beilagen, Eierspeisen

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 15 Minuten

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 15 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

3 Ei(er)

1 Prise Salz

150 g Schweinefleisch

Für die Marinade

1 EL Sake

4 cm Ingwer

1 TL Kartoffelmehl

5 Winterpilze / Shiitake

200 g Bambussprossen

1 Frühlingszwiebel(n)

6 EL Öl zum Anbraten

Für die Sauce

1 ½ EL Sake

1 ½ EL Sojasauce

½ TL Salz

#### Vorbereitung

Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden. Die Pilze ca. 15 Minuten in lauwarmem Wasser einweichen. Den Ingwer reiben und die Zutaten für die Marinade verrühren. Die Bambussprossen abtropfen lassen und in 4 cm lange Scheiben schneiden, die Frühlingszwiebel in 4 cm lange Ringe schneiden. Ein Stückchen der Frühlingszwiebel längs in sehr feine Streifen zur Dekoration schneiden. Die Zwiebeln in kaltem Wasser einlegen. Die Pilze abtropfen lassen.

#### Zubereitung

Die Eier aufschlagen, salzen und verquirlen. Eine heiße Pfanne zweimal mit Öl ausschwenken und die Eimasse in einem Schwung hineingeben und unter Rühren kurz braten. Auf einen Teller geben. 3 EL Öl in die Pfanne geben. Die Frühlingszwiebeln, Pilze und Zutaten für die Sauce der Reihenfolge nach zugeben und unter Rühren braten. Zuletzt das Rührei kurz untermischen. Auf

einen Teller geben und mit den Frühlingszwiebeln dekorieren, mit Reis servieren.



## Japanische Schwarzwurzeln

### Kimpira-gobo

Kinpira Gobo ist ein traditionelles japanisches Gericht, das hauptsächlich aus Klettenwurzel (Gobo) und Karotten besteht. Die Zutaten werden in dünne Streifen geschnitten und dann in Sesamöl angebraten, bevor sie in einer Mischung aus Sojasauce, Zucker und Mirin geschmort werden. Manchmal wird auch Chili hinzugefügt, um dem Gericht eine leichte Schärfe zu verleihen. Kinpira Gobo ist bekannt für seine knackige Textur und den süß-pikanten Geschmack. Es ist eine beliebte Beilage in der japanischen Küche und wird oft zu Reis serviert.

Herkunft: Japan

Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

200 g Schwarzwurzel

1 ½ EL Sesamöl

1 Chilischote(n) rot

1 ½ EL Zucker

2 TL Mirin

1 ½ EL Sojasauce

4 EL Dashi

1 EL Sesamsamen

#### Vorbereitung

Die Schwarzwurzeln waschen, mit einem Messer gut schälen. In 5 cm lange Stücke zerteilen, dann in 2 mm feine Streifen schneiden. In Wasser einweichen. Die Chili putzen, Kerne entfernen und in feine Ringe schneiden. Zucker, Mirin, Sojasauce und Dashi vermischen. Die Schwarzwurzelstreifen in einem Sieb gut abtropfen lassen. Die Sesamsamen in einer Pfanne ohne Öl rösten, bis sie anfangen, zu duften.

#### Zubereitung

Sesamöl in der Pfanne erhitzen, Schwarzwurzeln bei starker Hitze kurz anbraten, dann auf mittlere Hitze herunterstellen. Zucker, Mirin und Dashi dazugeben und unter Rühren so lange köcheln lassen, bis die Flüssigkeit eingedampft ist. Zuletzt die Chili hinzugeben und gut durchrühren. Geröstete Sesamsamen darüber streuen. Diese Beilage passt zu Reis und Fleischgerichten. Schmeckt auch kalt sehr gut. Probieren Sie auch einmal Mohren, Paprika oder Fleisch auf diese Art mit Schwarzwurzeln.



## Rettich mit Hackfleisch

### Daikon no soboroni

Daikon no soboroni ist ein traditionelles japanisches Gericht, bei dem Daikon-Rettich und Hackfleisch in einer würzigen Brühe geschmort werden. Der Daikon wird in mundgerechte Stücke geschnitten und zusammen mit dem Hackfleisch in einer Mischung aus Dashi, Sojasauce, Mirin, Zucker und Ingwer gekocht. Diese Zutaten verleihen dem Gericht einen herzhaften und leicht süßen Geschmack.

Das Gericht ist einfach zuzubereiten und wird oft als Beilage zu Reis serviert. Es ist besonders beliebt in der kalten Jahreszeit, da es wärmend und sättigend ist.

Herkunft: Japan

Kategorie: Beilagen, Fleischgerichte

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

700 g Rettich

200 g Rinderhack

250 ml Dashi

1 ½ TL Zucker

2 EL Sojasauce

1 EL Sake

1 EL Sojasauce

1 TL Zucker

1 TL Ingwersaft

½ TL Kartoffelmehl

4 cm Ingwer

#### Vorbereitung

Den Rettich putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Rettichstücke mit Dashi, Zucker, 2 EL Sojasauce in einen Topf geben. Alufolie oder kleinen Deckel direkt auf den Rettich legen und bei schwacher Hitze so lange köcheln lassen, bis der Rettich gar ist. In der Zwischenzeit das Kartoffelmehl mit 1 EL Wasser anrühren, soviel Ingwer schälen und reiben, dass man 1 davon TL Saft auspressen kann. Das andere Stück Ingwer zum Dekorieren in feine Streifen schneiden.

#### Zubereitung

Den Rettich mit einem Schaumlöffel aus dem Topf heben. In die restliche Brühe das Hackfleisch, Sake, 1 EL Sojasauce, Zucker, den Ingwersaft geben. Das Fleisch bei schwacher Hitze unter Rühren garen. Das Kartoffelmehl mit 10 ml Wasser anrühren und damit das Fleisch binden. Den Rettich wieder darunter geben und kurz erwärmen. Alles in eine vorgewärmte Schüssel geben und mit den Ingwerstreifen dekorieren. Als Beilage geeignet.



## Rettichgemüse mit Tofu

### Daikon to tofu no itame ni

Daikon to tofu no itame ni ist ein japanisches Gericht, das aus gebratenem Rettich (Daikon) und Tofu besteht. Die Zutaten werden in einer Pfanne angebraten und dann in einer würzigen Brühe geschmort. Dieses Gericht ist bekannt für seine einfache Zubereitung und den köstlichen Geschmack, der durch die Kombination von Daikon und Tofu entsteht.

Herkunft: Japan

Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

300 g Rettich

400 g Tofu

250 ml Dashi

2 EL Öl

Für die Sauce

1 EL Zucker

1 EL Mirin

1 EL Sake

2 ½ EL Sojasauce

#### Vorbereitung

Den Rettich längs in 0,5 cm x 4 cm breite Streifen schneiden. Tofu in abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden.

#### Zubereitung

Das Öl in einem Topf erhitzen. Den Tofu hineingeben, mit einem Holzlöffel unter Rühren braten. Rettich hinzugeben. Alles mit der Dashi-Brühe ablöschen. Solange bei mittlerer Hitze garen, bis der Sud eingedampft ist.



## Spargelrouladen

### Gyuniku no asupara-maki

Gyuniku no asupara-maki sind japanische Rindfleischröllchen, die mit Spargel gefüllt sind. Der Name setzt sich aus »gyuniku« (Rindfleisch), »asupara« (Spargel) und »maki« (Rolle) zusammen. Für dieses Gericht wird dünn geschnittenes Rindfleisch verwendet, das um Spargelstangen gewickelt wird. Die Röllchen werden dann in einer Mischung aus Sojasauce, Mirin und Sake mariniert und anschließend gebraten oder gegrillt. Das Ergebnis ist ein saftiges und aromatisches Gericht, das oft als Beilage oder Hauptgericht serviert wird.

Herkunft: Japan

Kategorie: Beilagen, Fleischgerichte

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

250 g Rinderlende  
300 g Spargel grün  
1 EL Dashi  
1 EL Mirin  
1 EL Sojasauce  
1 EL Sake  
1 TL Zucker  
½ EL Öl

#### Vorbereitung

Den Spargel putzen und, falls nötig, etwas schälen. In heißem Wasser »al dente« dünsten. Das Rindfleisch in dünne Rouladenscheiben schneiden.

#### Zubereitung

Die Rouladenscheiben ausbreiten und jeweils einige Stangen Spargel im 45 Grad Winkel drauflegen und quer zusammenrollen, so dass die Spargel ganz umwickelt sind. Alle übrigen Zutaten (außer Öl) verrühren. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Rouladen mit den Fleischenden nach unten auf die Pfanne legen und bei starker Hitze braten. Durch Bewegen der Pfanne die Rouladen wenden, bis sie goldbraun sind. Die Restzutaten darübergießen und unter Schwenken der Pfanne kurz aufkochen. Schließlich die Rouladen in Wickelrichtung in mundgerechte Stücke schneiden. Dazu passt Reis.