



Saori Laurent  
Fotos von Isabelle Kanako

# JAPANISCH KOCHEN

*ganz einfach*



 Bassermann

Saori Laurent  
Fotos von Isabelle Kanako

# JAPANISH KOCHEN

*ganz einfach*

**B**assermann



Ich möchte mich bei all meinen YouTube-Followern bedanken, denn ihr Interesse an meinem Kanal hat dieses Buch erst möglich gemacht. Inzwischen folgen mir mehr als 100 000 Personen - ich bin begeistert, dass die japanische Küche sich so großer Beliebtheit erfreut.

Ich möchte mich auch bei meinem Mann Tommy bedanken, der mich stets unterstützt und mir auch bei diesem Abenteuer unter die Arme gegriffen hat.

Mein Dank gilt Adeline, der Herausgeberin, die mir aufgrund ihrer Leidenschaft für Japan die Zusammenarbeit an diesem Buch angeboten hat.

Vielen Dank an Isabelle, die von weit her mit Geschirr kam, um die Fotos für dieses Buch

zu machen.

Und ich danke den vielen anderen Menschen, die mich kennen und ermutigt haben, meiner Leidenschaft Ausdruck zu verleihen.

© 2022 by Bassermann Verlag, einem Unternehmen der Penguin Random House  
Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Straße 28, 81673 München  
© der Originalausgabe 2021 by Éditions Marie Claire, Société d'Information et de  
Créations - SIC, une société de Marie Claire Album, 10 bd des Frères Voisin, 92792 Issy-  
Les-Moulineaux CEDEX 9, France  
Originaltitel: Les recettes d'une japonaise - La cuisine japonaise au quotidien

ISBN 978-3-641-29275-1  
V001

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des  
Verlags urheberrechtswidrig und strafbar.  
Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und für die  
Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Für die Originalausgabe

**Direction d'édition:** Thierry Lamarre

**Édition:** Adeline Lobut

**Création et réalisation:** Saori Laurent

**Correction-révision:** Isabelle Misery

**Photographies:** Isabelle Kanako

**Conception graphique et mise en pages:** Either studio/Valérie Verroye

Für die deutsche Ausgabe

**Covergestaltung:** Atelier Versen, Bad Aibling

**Herstellung:** Elke Cramer

**Projektleitung:** Anja Halveland

Die Ratschläge in diesem Buch sind von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen  
und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der  
Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und  
Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische  
Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung  
sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder  
öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und  
kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für  
deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich  
auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Realisierung der deutschen Ausgabe: trans texas publishing services GmbH, Köln

Übersetzung: Antje Seidel (für trans texas)

Satz: Satzwerk Huber, Germering

# *Inhalt*

GRUNDZUTATEN

GRUNDREZEPTE

BELIEBTE GERICHTE

REISGERICHTE

BEILAGEN

NUDELGERICHTE

SÜSSES

REZEPTVERZEICHNIS



57  
**HEINZ**  
1869  
**WORCESTER SAUCE**  
OUR ORIGINAL RECIPE

mizkan  
Bringing Flavor to Life  
**mizkan**  
味のいっせり 穀物酢  
GRAIN FLAVORED DISTILLED VINEGAR  
NET 16.5 FL.OZ. (1PT 1/2 FL.OZ.) (500ml)

PURE SESAME OIL  
HUILE DE SESAME PUR  
ごまパウダー 純正  
本搾り  
ごま油  
NET WT./POIDS NET/淨重:140g  
販売元 吉川商事株式会社  
東京都中央区上野町2-88 〒131-0039  
日本製

二手搾り製法  
搾り  
柚子  
YUZU

八甲田伏流水  
本醸造  
天塩









# *Grundzutaten*

## *Dashi*

Eine japanische Brühe auf Algen- oder Fischbasis. Man kann sie ganz einfach selbst zubereiten oder in Pulverform kaufen.

## *Sojasauce*

Diese Sauce besteht aus fermentierten Sojabohnen, Weizen und Salz. Sie verleiht Gerichten ein zugleich salziges und kräftiges Aroma. Sojasauce wird meist ganz zum Schluss hinzugefügt, um den Eigengeschmack eines Gerichts nicht zu überlagern. Sojasauce kann durch glutenfreie Tamari ausgetauscht werden.

## *Essig*

In der japanischen Küche wird Reisessig verwendet, der inzwischen auch in vielen deutschen Supermärkten erhältlich ist. Sie können ihn notfalls durch Weißwein-, Apfel- oder weißen Balsamicoessig ersetzen.

## *Mirin*

Der süße Reiswein hat einen Alkoholgehalt von ca. 14 Vol.-% und wird nur zum Würzen verwendet. Alternativ können Sie Weißwein in derselben Menge verwenden.

## *Sesamöl*

Ich verwende Öl aus geröstetem Sesam, das ich am Schluss zum Aromatisieren an die Gerichte gebe.

## *Zucker*

Zucker ist aus der japanischen Küche nicht wegzudenken. Neben seinem Eigengeschmack verstärkt Zucker das Aroma der anderen Zutaten.

## *Miso*

Die fermentierte Paste besteht aus gegorenen Sojabohnen, Reis oder Gerste, die mit Salz und Koji vermischt werden.

## *Koji*

Koji ist ein Pilz, der bei der Herstellung von Sake, Sojasauce, Miso und weiteren Produkten der japanischen Küche zum Einsatz kommt. Der Umamibooster wird aus mit dem Pilz versetzten fermentierten Reis gewonnen.

## *Reis*

Der Geschmack von japanischem Reis ist unvergleichlich. Sollten Sie keinen bekommen können, wählen Sie stattdessen einen anderen Rundkornreis. In Japan wird zur Zubereitung ein Reiskocher verwendet, aber man kann Reis auch gut auf dem Herd garen.

## *Nori*

Die getrockneten Blätter der Rotalgen werden hauptsächlich zur Herstellung von Maki-Sushi und Onigiri verwendet. Noriblätter lassen sich gut mit einer Schere auf die gewünschte Größe zuschneiden.

## *Aonori*

Das Pulver aus Grünalgen wird häufig zum Garnieren und Aromatisieren von Gerichten benutzt.

## *Kombu*

Der getrocknete Seetang (Kelp) bildet die Grundlage für die japanische Dashibrühe.

# *Wakame*

Diese Algen sind in getrockneter Form erhältlich und werden vor allem für Misosuppe verwendet.

# *Bonitoflocken*

Die Flocken werden von getrocknetem Echtem Bonito abgehobelt, der Fisch ist mit Makrele und Thunfisch verwandt.

# *Azukibohnen*

Diese roten Bohnen werden für Süßspeisen verwendet und sind in Asiamärkten gezuckert in Dosen erhältlich. Man kann sie durch andere rote Bohnenkerne ersetzen.

# *Yuzu*

Die japanische Zitrusfrucht mit ihrem charakteristischen Geschmack ist hierzulande kaum erhältlich. In Asiamärkten kann man Yuzusaft kaufen.

# *Matcha*

Dieses Pulver aus grünem Tee wird in der japanischen Teezeremonie verwendet - oder für Süßspeisen und Gebäck.

# *Kinako*

Das Mehl aus gerösteten Sojabohnen wird für Gebäck benutzt. Man kann es auch mit Milch vermischen oder unter Joghurt rühren.

# *Perfekt gegarter japanischer Reis*

## Gohan



Gegarter Reis bildet die Grundlage der japanischen Küche. In Deutschland kocht man Reis in Salzwasser, was in der japanischen Küche verpönt ist.



*Vorbereitung*

5 Minuten



*Garen*

25 Minuten

### *Zutaten für 2-4 Personen*

- 300 g Sushireis oder anderer Rundkornreis\*
- 450 ml Wasser

\*Ergibt etwa 700 g gegarten Reis.

### *Zubereitung*

1. Den Reis unter fließendem kaltem Wasser waschen, bis das Wasser klar bleibt.
2. Den Reis in einen Topf geben und das Wasser zugießen.
3. Bei mittelstarker Hitze zum Kochen bringen.
4. Das Wasser kurz sprudelnd kochen lassen, dann die Temperatur auf kleinste Stufe stellen. Einen dicht schließenden Deckel auflegen und den Reis 12 Minuten quellen lassen.
5. Den Herd ausstellen und den Reis noch 10 Minuten ruhen lassen.

***Der Deckel sollte auch nach dem Abschalten des Herds nicht abgenommen werden, damit der Reis im Dampf weitergaren kann.***

*Es ist ideal, wenn der Reis vor dem Garen 30-60 Minuten in kaltem Wasser ruht. Dadurch kann der Reis das Wasser gut aufnehmen.*





# Dashibrühe

## Dashi



Dashibrühe ist eine wichtige Basiszutat in der japanischen Küche. In Deutschland kann man sie in kleinen Beuteln abgepackt als Granulat bekommen, das einfach in kochendem Wasser aufgelöst wird. Dashibrühe kann auch wie hier nur mit Kombu und Bonitoflocken zubereitet werden. Diese Brühe können Sie in jedem Rezept anstelle von Dashi pulver und Wasser verwenden.



### *Vorbereitung*

5 Minuten



### *Ziehen*

30 Minuten



### *Garen*

15-20 Minuten

## *Zutaten für 2-4 Personen*

- 10 g Kombu
- 1 Liter Wasser

- 15 g Bonitoflocken

## Zubereitung

1. Die Algen mit Küchenpapier abwischen.
2. In einem Topf mit dem Wasser übergießen und mindestens 30 Minuten darin ziehen lassen.
3. Den Herd auf niedrigste Stufe stellen und das Wasser etwa 10 Minuten erhitzen.
4. Kurz bevor das Wasser kocht, den Herd ausschalten und den Kombu herausnehmen.
5. Nun das Wasser zum Kochen bringen.
6. Den Herd ausschalten und die Bonitoflocken ins Wasser geben.
7. So lange ziehen lassen, bis die Flocken vollgesogen sind und auf den Boden sinken.
8. Eventuell vorhandenen Schaum abschöpfen.
9. Ein Sieb mit Küchenpapier auslegen und die Brühe abseihen.
10. Die Brühe kann nun weiterverarbeitet werden. Kombu und Bonitoflocken können Sie noch für die Zubereitung von Tsukudani, der beliebten [japanischen Reiswürze](#) verwenden.

