

Japanische Küche:

Yaki Nasu no Marine
(marinierte Auberginen)

...

Udon & Soba
(Jap. Weizen- u. Buchweizen-Nudeln)

...

Tori no Terijaki
(Terijaki Poulet)

Takikomi gohan
(Jap. Reis)

Miso shiru
(Misosuppe)

...

Grüntee-Glacé

Yaki Nasu no Marine (marinierte Auberginen)

Zutaten

1-2 Stk	Auberginen (je nach Grösse)
1 Stk	Knoblauchzehe
1 Stk	Lauch (ca. 5 cm)
1 TL	Zucker
2 TL	Reisessig (oder Apfelessig)
1½ TL	Sojasauce

Zubereitung

Den Ofen auf 200° vorheizen.

Die ganzen Auberginen im Ofen ca. 20-30 Min. grillieren (beobachten und ev. wenden) bis die Haut Blasen wirft und sich zu lösen beginnt. Herausnehmen und auskühlen lassen. Danach die Haut von Hand entfernen. Von Hand in mundgerechte Stücke zerteilen.

Knoblauch und Lauch fein hacken. Mit Zucker, Essig und Sojasauce verrühren. Die zubereiteten Auberginen darin min. 1 Std. marinieren.

Die fertige Vorspeise in (japanischen) Schalen oder Suppenbowlen servieren. (kalt)

Udon & Soba (Weizen- u. Buchweizen-Nudeln)

饅飩 / 蕎麦

Zutaten

250 gr	Udon (Weizen-Nudeln)
250 gr	Soba (Buchweizen-Nudeln)
1-2 Stk	Rüebli (je nach Grösse)
1 Stk	Zwiebel
100 gr	Shitake Pilze (frisch od. getrocknet)

Sauce

0.7 dl	Sojasauce
0.7 dl	Mirin (süsser Kochsake)
2.7 dl	Wasser
2 TL	Fischbouillon-Pulver

Zubereitung

Rüebli in Julienne, Zwiebel und Shitake-Pilze in feine Streifen schneiden.

Alle Zutaten für die Sauce zusammen aufkochen, das Gemüse und die Pilze dazugeben und 10-15 Min. köcheln lassen.

Beide Sorten Nudeln (getrennt!) gemäss Kochanleitung auf der Verpackung zubereiten, kalt abschrecken und waschen (!).

Die Nudeln separat auf einem Teller anrichten. Die Sauce in einer Schale servieren.

Es darf (muss) geschlürft werden – dies verbessert den Geschmack!

Tori no Terijaki (Terijaki Poulet)

Zutaten

8 Stk Poulet(ober)schenkel, ohne Knochen (kann beim Metzger bestellt werden
(als Ersatz ev. 4 Stk Pouletbrüstli)

Marinade

4 EL Sojasauce
2½ EL Zucker
1 EL Sesamöl
1 Stk Knoblauchzehe
1 Stk Ingwer, gerieben
3 EL Lauch, fein gehackt

Zubereitung

Pouletfleisch min. 1 Std in die Marinade legen.

Poulet beidseitig mit Sesamöl braten und warm stellen.

Takikomi gohan (Jap. Reis)

五目ご飯

Zutaten

5.4 dl	Jap. Rundkorn-Reis (ev. Basmati- oder anderer Rundkorn-Reis)
6 dl	Wasser
1-2 Stk	Rüebli (je nach Grösse)
1 Stk	Lauch
50 gr	Shitake-Pilze
100 gr	Pouletgeschnetzertes
1 EL	Fischbouillon-Pulver
2 EL	Mirin (süsser Kochsake)
3 EL	Sojasauce

Zubereitung

Den Reis vor der Zubereitung gut waschen.

Alles zusammen ca. 1 Std. aufkochen – am besten geht es mit einem Reiskocher.

„Takikomi gohan“ ist ein Reisgericht der japanischen Küche, das als Hauptgericht verzehrt wird. Ins Deutsche übersetzt bedeutet *Takikomi* „zusammengekocht“ und *gohan* bedeutet „Reis“.

Miso shiru (Misosuppe)

Zutaten

8.5 dl	Wasser
1-2 EL	Sojasauce (1 „Gutsch“)
½ Stk	Lauch, fein geschnitten
	Seetang (Wakame)
2 TL	Fischbouillon-Pulver
4 EL	Misopaste

Zubereitung

Wasser mit Fischbouillon-Pulver und den anderen Zutaten (ohne Misopaste) aufkochen. Dann die Misopaste im Sud mittels einem Teesieb verrühren und auflösen.

Ist das Miso eingerührt, sollte die Suppe nicht mehr aufgekocht werden, da sonst der feine Geschmack verloren geht.

Misosuppe ist ein jap. Nationalgericht und wird in Japan nur sehr selten mit einem Löffel, sondern meistens mit Stäbchen gegessen. Dabei werden die festen Bestandteile mit den Stäbchen gegessen und die Suppe aus der Schüssel getrunken.

Getränke

Japanisches Bier Asahi, Kirin

Coop Stadelhofen, Beer of the World (HB)
Nishi Shop Milchbuck (Haltestelle Guggach)

Sake (japanischer Reiswein)

Coop, Jelmoli, Globus, Nishi Shop

Weisswein

Leichter Schweiz. Weisswein oder Chablis (trocken)

Wasser

Food

Nudeln

3M Migros oder Coop, ev. Globus, Nishi Shop

Soba & Udon

Chin. Laden HB Sihlquai, Oerlikon

Mirin süsser Koch-Sake

Nishi Shop, ev. Globus

Reis

ev. Globus

Sesamöl

Migros, Coop

Misopaste

Globus oder Reformhaus