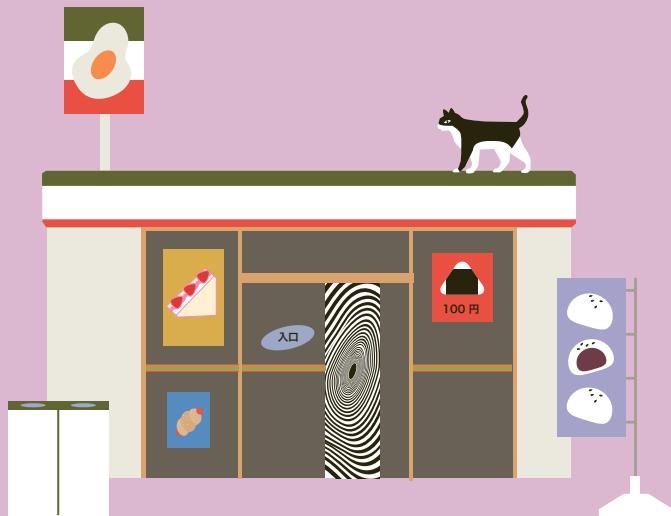
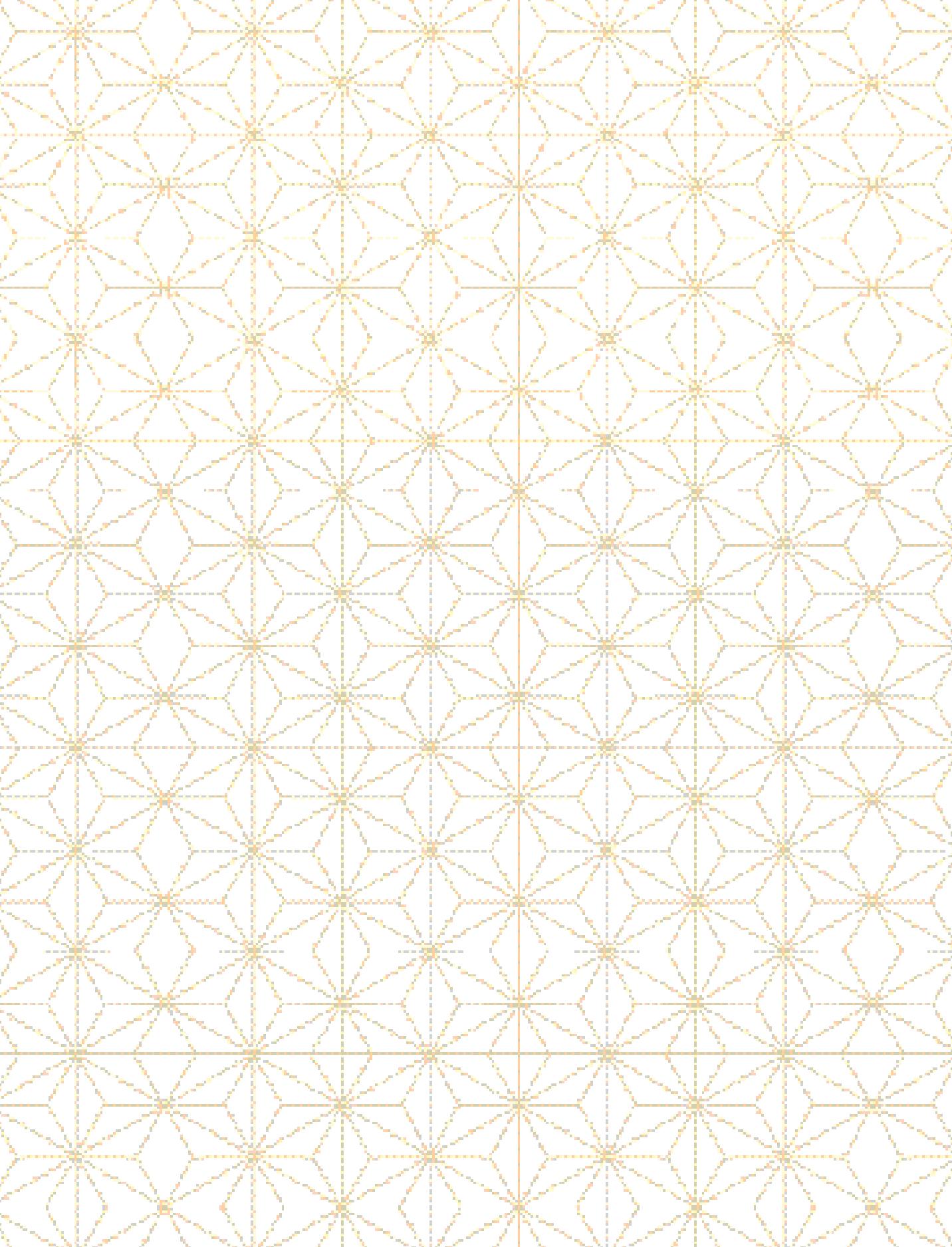


ZUM FRÜHSTÜCK ESSE ICH BROT AUS DEM SUPERMARKT.  
MITTAGS GIBT ES REISBÄLLCHEN AUS DEM SUPERMARKT  
UND ETWAS VON DER HEISSEN THEKE.  
NACH FEIERABEND BIN ICH OFT SO MÜDE,  
DASS ICH ETWAS FERTIGES KAUFEN  
UND ZUM ABENDESSEN MIT NACH HAUSE NEHME.

WENN ICH MIR VORSTELLE, DASS MEIN GANZER KÖRPER  
NUR AUS SUPERMARKTESEN BESTEHT, KOMME ICH MIR VOR,  
ALS WÜRDE ICH ZUM INVENTAR DES SUPERMARKTS GEHÖREN,  
SO WIE DAS ZEITSCHRIFTENREGAL ODER DER KAFFEEAUTOMAT.

SAYAKA MURATA,  
SUPERMARKT-MITARBEITERIN





T  
I  
M  
  
A  
N  
D  
E  
R  
S  
O  
N

简单日本食

J  
A  
P  
A  
N  
E  
A  
S  
Y



# BOWLS & BENTO

EINFACHE JAPANISCHE REZEPTE  
FÜR JEDEN TAG

VORWORT 7

JAPANISCHE MAHLZEITEN:  
KLEINES ABC 9

KONBINI IN MEINER KÜCHE 15

ERST LESEN,  
DANN KOCHEN 18

1



REIS  
EINGELEGTES  
SUPPE

2



KLEINE BEILAGEN

GRUNDREZEPTE 206

GLOSSAR 208

WEITERE INFORMATIONEN 210

DANKSAGUNG 212

ÜBER DEN AUTOR 215

REGISTER 217

3



GROSSE BEILAGEN

TOPPINGS

ALLES IN EINER BOWL

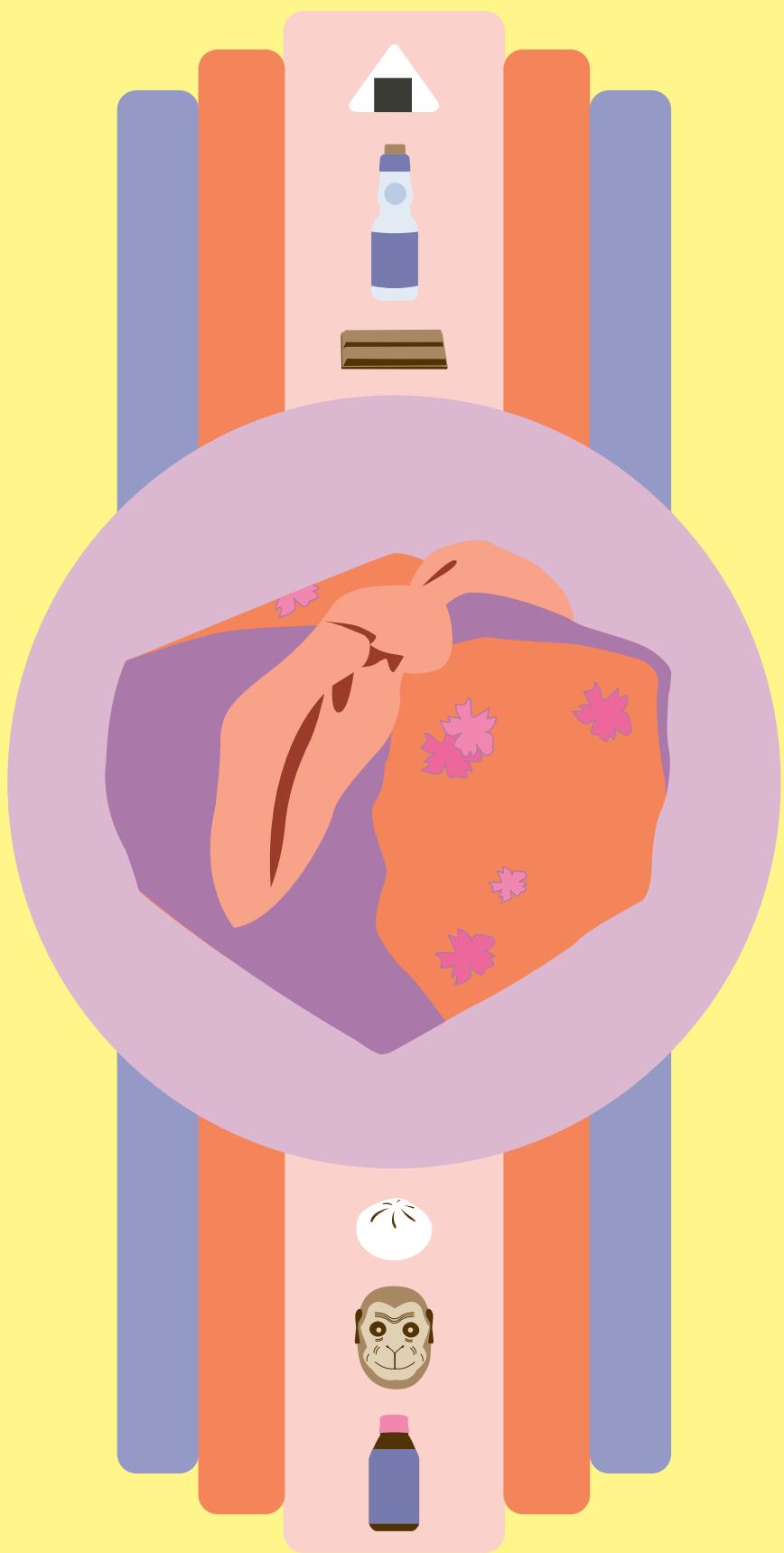
138

4



BROT & GEBÄCK

178



# VORWORT

Als es um die Titelfindung für dieses Buch ging, schwiebte mir etwas wie »Konbini für Zuhause« vor. Aber meine Lektorin fand es nicht so geschickt, einen Begriff auf das Buchcover zu drucken, den nicht jeder kennt. Also überlegte ich weiter und schlug »Bento, Breakfasts & Bowls« vor. Ich habe eine Schwäche für Alliterationen, und mir gefiel auch der Rhythmus. Außerdem machte dieser Titelvorschlag klar, was die Leser zu erwarten hatten. Nach einigen Diskussionen hat meine Lektorin das »Breakfast« gestrichen. Sie meinte, kurze, knackige Titel ließen sich besser vermarkten. Wirklich schade, dass die wichtigste Mahlzeit des Tages unter den Tisch fiel.

Aber lassen Sie mich erklären, warum ich Konbini ursprünglich auf dem Titel haben wollte. Für die Uneingeweihten: Konbini sind japanische Lebensmittelläden. Sie sind alltäglich und doch irgendwie magisch. Wenn mich die große Sehnsucht nach Japan überkommt, höre ich mir die Werbesprüche der Konbini auf YouTube an. Früher gehörten diese fröhlichen Klänge zum Soundtrack meines Lebens, und heute wecken sie schöne Erinnerungen.

Bei aller Wehmut ist das Konbini eine objektiv wunderbare Institution. Das Essen im Konbini ist immer frisch, abwechslungsreich, nahrhaft und sogar aufregend. Man kann sich ein klassisches Bento, einen Ramen-Salat oder ein Eiersandwich holen oder sich Zeit nehmen und etwas Neues suchen – einen Schokoriegel in limitierter Auflage, ein gedämpftes Brötchen oder sogar eine Spezialität, die nur in den Filialen einer bestimmten Region verkauft wird. Konbini sind ein Wunderwerk der Logistik, der Lebensmittelherstellung und des guten, altmodischen Kapitalismus.

Heute kann japanisches Essen für mich dreierlei bedeuten: Nostalgie (Dinge, die ich schon einmal gegessen habe), Trost (Dinge, die ich regelmäßig esse) und Faszination (Dinge, die ich noch nicht probiert habe oder die ich nur selten zu essen bekomme). Japanische Supermärkte decken alle drei Kriterien ab, und zwar rund um die Uhr. Auf seinen Konbini kann man sich immer, immer verlassen.

Das traditionelle japanische Frühstück vermisste ich. Als ich in Japan lebte, habe ich gar nicht regelmäßig gefrühstückt, aber wenn ich heute als Besucher dorthin reise, will ich darauf nicht verzichten. Mein Frühstück bestand normalerweise aus einem oder zwei Onigiri (Reisbällchen) und einer Flasche Tee aus dem Konbini (wer hätte das gedacht?). Das japanische Frühstück ist sehr abwechslungsreich und weitaus nahrhafter als das, was man in vielen Teilen Europas morgens isst. Die Basis bildet das super-sättigende Power-Paar Reis und Misosuppe. Dazu gibt es eine Vielzahl kleiner Gemüse- und Proteinbeilagen,

etwa gegrillten Fisch, Eier, eingelegtes Gemüse, Nori, Nattō und vielleicht sogar ein wenig Salat. Die Kombinationsmöglichkeiten sind endlos, und das macht einen Teil des Reizes aus. Es wird nie langweilig, weil man durch immer neue Variationen täglich für Abwechslung sorgen kann.

Letztes Jahr habe ich mir vorgenommen, möglichst oft ein japanisches Frühstück zuzubereiten. Vielleicht nicht jeden Tag, aber fast jeden Tag. Ich weiß nicht mehr genau, was mich dazu veranlasst hat. Ein Therapeut würde vielleicht auf Kontrollzwang tippen, oder auf das Bedürfnis, Ordnung in das Chaos zu bringen. Jedenfalls war es eine bewusste Entscheidung, deren Umsetzung mir allerdings erleichtert wurde, weil ich während der Pandemie oft zu Hause war. (Hilfreich war auch die Anschaffung eines schicken Reiskochers, auf den ich später noch eingehen werde.) Vor allem aber wurde das fast tägliche japanische Frühstück durch einen recht einfachen Modus operandi ermöglicht: Ich verwandelte meinen Kühlschrank in einen kleinen Konbini. Er ist immer gut gefüllt mit vorbereiteten Lebensmitteln (und Getränken), aus denen ich in wenigen Minuten eine köstliche japanische Mahlzeit zusammenschustern kann. Auf Japanisch heißt diese Praxis Tsukurioki. Das bedeutet so viel wie »im Voraus zubereiten« und ist die allerbeste Voraussetzung dafür, zu jeder Tages- und Nachtzeit ein gutes Essen genießen zu können.

Dies ist ein Kochbuch, also enthält es natürlich Rezepte. Aber mir geht es auch darum, Ihnen etwas über strategisch cleveres Kochen zu vermitteln. Die meisten Rezepte in diesem Buch können im Voraus zubereitet und später gegessen werden, entweder kalt oder aufgewärmt. Einige der Rezepte werden sogar noch besser, wenn sie 1 oder 2 Tage im Kühlschrank ruhen dürfen. Und die wenigen Dinge, die nicht im Voraus zubereitet werden können, sind im Handumdrehen gemacht. So können Sie in wenigen Minuten japanische Gerichte zum Frühstück, Mittag- und Abendessen zubereiten. Ganz ehrlich: Mit etwas geschickter Planung und der richtigen Ausrüstung brauchen Sie für eine japanische Mahlzeit etwa so viel Zeit, wie nötig ist, um den Wasserkocher anzuheizen und eine Tasse Tee aufzugießen.

Wenn man das Ethos des Konbini auf den Punkt bringen will, könnte man sagen: Jeder hat eine gute Mahlzeit verdient – zu jeder Tageszeit und an sieben Tagen in der Woche.

Mit diesem Buch möchte ich Ihnen zeigen, wie Sie dasselbe für sich und Ihre Familie umsetzen können. Gutes Essen ist eine Form der täglichen Selbstfürsorge und Selbstliebe, die mit dem Frühstück beginnt und mit Reis-Bowls und Lunchboxen weitergeht. Japanisches Essen ist nicht nur etwas für besondere Anlässe, sondern für jeden Tag.



# JAPANISCHE MAHLZEITEN

## KLEINES

A

(REIS)

B

(EINGELEGTES)

C

(MISOSUPPE)

Es gibt viele, viele verschiedene Arten, eine japanische Mahlzeit zu servieren. In einem meiner früheren Kochbücher bin ich darauf schon einmal kurz eingegangen, habe aber vielleicht die beachtliche Ausgewogenheit und Vielfalt der traditionellen japanischen Gerichte nicht ausreichend gewürdigt. In ihrem Buch *Atsuko's Japanese Kitchen* beschreibt Atsuko Ikeda die Struktur eines typisch japanischen Essens sehr anschaulich: Reis, pikant eingelegtes Gemüse und Suppe bilden die Basis des Dreiecks, das von einem großen Hauptgericht gekrönt wird. (Beilagen können, müssen aber nicht serviert werden.)



### EINE SUPPE, DREI BEILAGEN (MEHR ODER WENIGER)

Mir gefällt Atsukos Erklärung, weil sie Reis, Gemüse und Suppe als Eckpfeiler darstellt, das dem traditionellen Prinzip *ichijū sansai* (»eine Suppe, drei Seiten«) entspricht, ohne es zur eisernen Regel zu erheben. Bei *ichijū sansai* sind Reis und eingelegtes Gemüse quasi inbegriffen, zählen also nicht zu den »drei Seiten«. Um das Prinzip streng zu befolgen, sind eine Menge Vorbereitungen nötig. Das entspricht kaum noch den heutigen japanischen Essgewohnheiten. Kürzlich entdeckte ich auf Instagram Hashtags wie *ichijū nisai* (eine Suppe, zwei Seiten), *ichijū issai* (eine Suppe, eine Seite), *ichijū yonsai* (vier Seiten) usw. Sie zeigen, dass das wirkliche Leben viel mehr Flexibilität zulässt.

Trotzdem sind Reis, eingelegtes Gemüse und Suppe eine gute Basis für eine japanische Mahlzeit. Die Kombination sättigt, schmeckt köstlich und ist einfach gemacht, wenn man eingelegtes Gemüse und Suppe fertig kauft (ja, ich bin ein fauler Kerl). Das Wichtigste ist aber der Reis. Vor Jahren habe ich gelesen, dass es in der japanischen Küche keinen Hauptgang im europäischen Sinn gibt. Keine Speise oder Zutat nimmt eine zentrale Rolle ein. Wenn man eine Speise als »Fleisch mit zweierlei Gemüse« beschreibt, sind die beiden Gemüsearten ebenso wichtig wie das Fleisch. Eines darf aber bei keinem japanischen Essen fehlen, und das ist der Reis.

## WILLKOMMEN IN REIS CITY. EINWOHNER: SIE

Reis ist der große Sattmacher, der in keiner japanischen Mahlzeit fehlen darf. Aber natürlich gehören zu einer japanischen Mahlzeit weitere Zutaten, die man zum Reis serviert, unter den Reis mischt oder auf den Reis legt. Dabei handelt es sich selbstverständlich nicht um Reis. Und da kommt dieses Buch ins Spiel.

Alle Rezepte fallen in eine (oder mehrere) von acht Kategorien. Die ersten drei sind:



**A**  
(REIS)



**B**  
(EINGELEGTES GEMÜSE)



**C**  
(SUPPE)

Diese drei bilden die Grundlage für unzählige japanische Gerichte. Man braucht nicht immer alle, aber sie sind ein guter Anfang. Einfach eine weitere Zutat hinzufügen, und fertig ist eine ganz ansehnliche Mahlzeit. Das bringt uns zu den nächsten drei Kategorien:



**D**

(KLEINE BEILAGEN)



**E**

(GROSSE BEILAGEN)



**F**

(TOPPINGS)

Die Gerichte in diesen Kategorien werden als Beilage zu Reis oder auf ihm serviert, sei es in einem Bento, einer Bowl oder als Teil eines ausgewogenen Frühstücks. Sie können aus Gemüse, Proteinen oder einer Mischung aus beidem bestehen.

Jetzt kann man diese Komponenten nach dem Baukastenprinzip mit einem Reisgericht (plus Gemüse und Suppe, wenn gewünscht) kombinieren, um verschiedenste Mahlzeiten zusammenzustellen: sättigendes Frühstück, leichtes Mittagessen oder üppiges Donburi (eine Bowl mit Reis). Zum Beispiel:



Formel für ein leichtes, sättigendes Frühstück, ein Mittagessen oder leichtes Abendessen



Formel für ein tolles Bento



Formel für ein noch besseres Bento

Alternativ kann man sich auf eine größere Beilage zum Reis beschränken:



Einfaches Bento oder Abendessen



Köstliche Reisschale

Natürlich kann man noch etwas **B** oder **C** dazu geben. Kein Fan von Kohlenhydraten? Wie wäre es dann mit **B**, **C** und ein paar **Ds**? Jeder kann nach Lust und Laune kombinieren – oder sich auf eins beschränken, nämlich:



## (ALLES IN EINER BOWL)

Diese Gerichte bringen schon alles mit, einschließlich Reis oder Nudeln. Beilagen sind nicht nötig. Manchmal gibt es Überschneidungen mit **E** und **F** oder sogar **A** (im Fall von gemischten Reisschalen). In diese Gruppe fallen herzhafte, sättigende Gerichte wie Ramen und Donburi, die man in Windeseile zubereiten kann – vor allem, wenn man Toppings fertig kauft. Ach ja, und übrigens gibt es im Konbini natürlich auch Backwaren. Sandwiches sind in Japan als Mittagessen so selbstverständlich wie Reisbällchen oder Bento. Damit wären wir bei der letzten Kategorie:



## (BROT UND GEBÄCK)

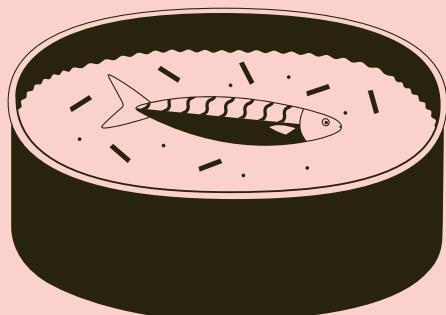
In diese Kategorie fallen Klassiker wie *katsu sando* aber auch Köstlichkeiten wie Hotdog-Rollen und einige Süßigkeiten. Manche sind so gehaltvoll, dass sie eine eigenständige Mahlzeit darstellen, andere können eine Ergänzung vertragen. Brot und Belag eines jeden Sandwiches stehen sozusagen für »Reis und Beilage«. Dazu noch eine Suppe und etwas eingelegtes Gemüse, fertig ist ein sättigendes Mittagessen.

Bei jedem Rezept sind Serviertemperatur und Haltbarkeit angegeben, um Ihnen das Vorbereiten leicht zu machen. Nun können Sie anfangen, munter zu kombinieren. Sie wissen nicht, wie Sie anfangen sollen? Auf den nächsten Seiten finden Sie einige Ideen für Ihren Speiseplan.



### EIN KЛАSSISCHES, GESUNDES JAPANISCHES FRÜHSTÜCK

- A** Reis mit Süßkartoffeln, Esskastanien und Hirse (Seite 31)
- B** Eingelegter Fenchel mit Yuzu (Seite 55)
- C** Instant-Misosuppe selbst gemacht (Seite 75)
- D** Gesalzener Lachs (Seite 124)
- D** Drei Arten Nattō (Seite 58–61)



### EINFACHES, SÄTTIGENDES BENTO

- A** Reis mit Wurzelgemüse (Seite 34)
- D** Rote Bete-Kinpira (Seite 116)
- D** Makrele mit Zwiebeln und Ingwer (Seite 128)



### NOCH EINFACHERES UND EBENSO SÄTTIGENDES BENTO

- A** Reis mit Wurzelgemüse (Seite 34)
- D** Japanisches Omelett in drei Variationen (Seite 96–97)



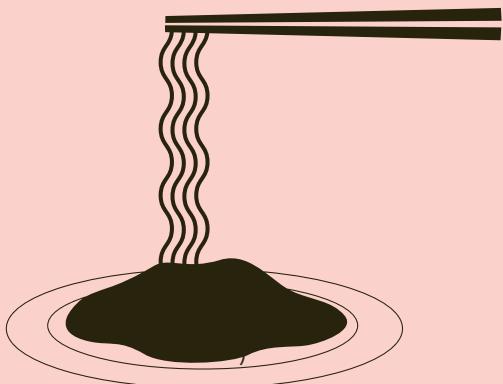
### FEINES ›ICHIJU SANSAI‹ ZUM MITTAG- ODER ABENDESSEN, FERTIG IN 30 MINUTEN (PLUS/MINUS), WÄHREND DER REIS KOCHT

- A** Reis mit grünen Erbsen (Seite 36)
- B** Rauchig eingelegter Daikon (Seite 63)
- C** Misosuppe mit Shimeji-Pilzen und Okra (Seite 80)
- D** Erbsensprossen mit Gomasio aus der Mikrowelle (Seite 106)
- D** Speckröllchen mit Enoki (Seite 102)
- D** Pikanter Avocadosalat mit Tofu (Seite 119)



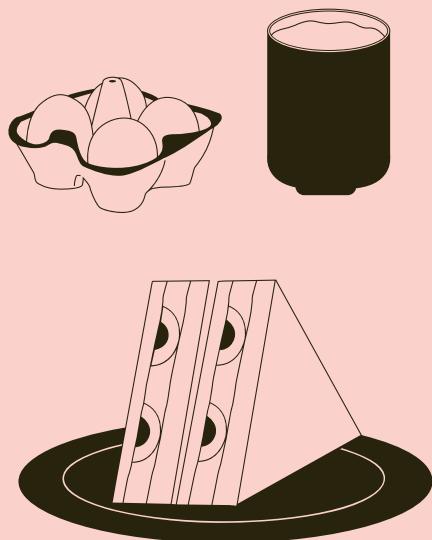
### ABENDESSEN MIT 'WOW-FAKTOR'

- A** Reis mit Seebrasse (Seite 45)
- B** Gesalzener Chinakohl mit Sanshō (Seite 69)
- C** Misosuppe mit Venusmuscheln (Seite 36)
- D** Spargel mit Frühlingszwiebeln und Senf-Miso-Ingwer-Sauce (Seite 110)



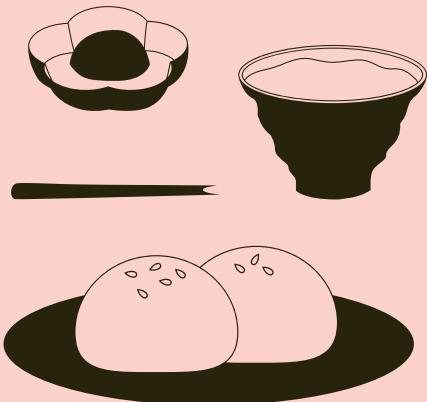
### ZUM REINSCHAUFELN BEIM NÄCHSTEN LANGEN NETFLIX-ABEND

- G** Spaghetti Neapolitana (Seite 158)
- F** Reisschale mit Gyoya-Füllung (Seite 144)
- G** Yakisoba Käseomelett (Seite 174)



### WENN DER APPETIT AUF EIER GROSS IST

- H** Ei-Sandwich, dreimal anders (Seite 193-194)



### UND ZULETZT NOCH EIN DESSERT

- H** Süße Brötchen mit roter Bohnenfüllung (Seite 186)

Sie sehen also, es gibt für jede Gelegenheit, jede Stimmung und jeden Zeitplan ein passendes japanisches Gericht! Denken Sie nur daran: Alles ist einfacher, wenn Sie es sich nicht selbst schwer machen. Wie das geht, lesen Sie auf den nächsten Seiten.



# KONBINI IN MEINER KÜCHE

## Nützliches Zubehör

Wenn Sie meine bisher erschienenen Bücher aus der Japan-Easy-Reihe kennen, wissen Sie wahrscheinlich schon, dass Sie keine spezielle Ausrüstung brauchen, um japanisch zu kochen. Das möchte ich nun ein bisschen relativieren. Eine spezielle Ausrüstung brauchen Sie tatsächlich nicht, aber es gibt drei Dinge, mit denen das Kochen japanischer Gerichte viel schneller, einfacher und angenehmer von der Hand geht. Und das bedeutet, dass Sie öfter japanisch kochen werden. Gemeint sind:



eine Mikrowelle,



ein guter Reiskocher



und das richtige Geschirr.

### 1

#### Die Mikrowelle

Die meisten Leute haben eine Mikrowelle, fangen wir also damit an. Lange Zeit besaß ich keine Mikrowelle. Ich dachte, man braucht sie bestenfalls zum Aufwärmen von Lasagne. Inzwischen weiß ich gar nicht, wie ich ohne meine Mikrowelle leben konnte. Natürlich kann man mit ihr Sachen aufwärmen, und das ist praktisch, wenn man Vorgekochtes im Kühlschrank hat. Aber sie ist auch ein erstaunliches Kochgerät.

Das Kochen in der Mikrowelle hat hierzulande keinen so guten Ruf. Manche denken, die Ergebnisse seien unbefriedigend. In manchen Fällen trifft das zu (bitte kein Steak in der Mikrowelle zubereiten), aber im Allgemeinen lassen sich damit bemerkenswert leckere Speisen sehr effizient zubereiten – vor allem Gemüse. Ich verfolge viele japanische Accounts mit einfachen Rezepten auf Instagram, und die meisten von ihnen kochen Gemüse und andere Dinge generell in der Mikrowelle. Darum habe ich selbst experimentiert, und mittlerweile ist dies meine bevorzugte Garmethode für das meiste Gemüse.

Beim Garen in der Mikrowelle werden die Wassermoleküle in den Lebensmitteln aufgewirbelt, sodass das Gemüse im Wesentlichen von innen nach außen gedämpft wird. So gart das Gemüse wunderbar, ohne Farb- oder Geschmacksverlust, und man kann die Zeit sekundengenau einstellen. Außerdem geht es blitzschnell. Wenn Sie es mit den empfohlenen fünf Portionen Obst und Gemüse genau nehmen oder schnell eine Suppe mit drei Beilagen genießen möchten, ist die Mikrowelle Ihr bester Freund. Einfach etwas Gemüse in ein mikrowellengeeignetes Gefäß geben, locker abdecken und das Gerät ein paar Minuten lang laufen lassen. Danach mit japanischen Gewürzen verfeinern, das war es schon. Spezielle Rezepte finden Sie ab Seite 106.

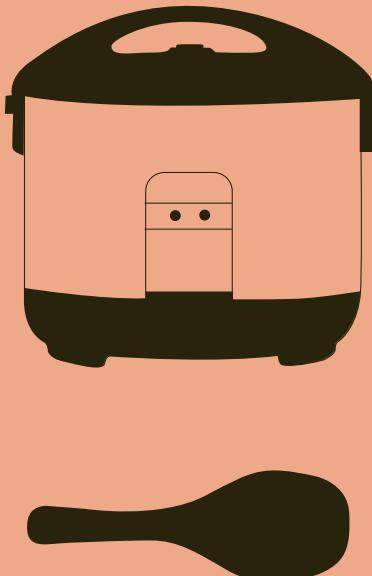
## 2

### Der Reiskocher

Wenn die Mikrowelle Ihr bester Freund ist, dann ist ein guter Reiskocher Ihr Seelenverwandter. Als Student und während meiner Zeit in Japan hatte ich einen Reiskocher, danach erst einmal nicht. Ich dachte, ich bräuchte ihn nicht, und war stolz, Reis auf dem Herd kochen zu können (was ich mir hart erarbeitet hatte). Aber als ich beschloss, jeden Tag japanisch zu frühstücken, dachte ich mir, dass ein guter Reiskocher dabei hilfreich sein würde.

Was meine ich mit einem »guten« Reiskocher? Ich meine damit, dass er mehrere Funktionen und eine chipgestützte Kochtechnologie haben sollte. Ein Reiskocher ohne diese Funktionen ist wirklich nicht besser als ein Kochtopf. Mein Reiskocher hat unter anderem Einstellungen für langsames Garen, Dämpfen, Brei, braunen Reis, Bratreis und Joghurt. Zudem hat er einen Timer für den zeitverzögerten Start. Er macht wirklich guten Reis – besseren, als ich auf dem Herd kuche, und das mühelos.

Ich übertreibe nicht, wenn ich sage, dass mein Reiskocher mein Leben verändert hat. Er allein hat es mir ermöglicht, regelmäßiger japanisch zu essen – vor allem zum Frühstück. Ich bin kein Morgenmensch. Ich komme schwer aus dem Bett. Aber wenn mir beim Aufwachen der Duft von frischem Reis in die Nase steigt, ist es mir egal, wie spät es ist – ich stehe auf. Mit frischem Reis aus dem Kocher ist das Aufstehen kein Kampf, sondern ein Vergnügen.



## 3

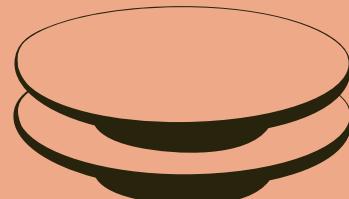
### Das richtige Geschirr

Mit dem richtigen Geschirr gelingen japanische Gerichte leichter, und das Essen macht mehr Spaß. Ich habe immer behauptet, dass man japanische Speisen auf jedem beliebigen Geschirr servieren kann. Das stimmt im Großen und Ganzen. Wenn es eine Suppe und drei Beilagen gibt, können die Beilagen auf einem Teller und die Suppe in einem witzigen Becher serviert werden (zum Beispiel einem, auf dem etwas steht wie: »Ich brauche kein Google, meine Frau weiß alles!« oder »Definitiv kein Wodka!«). Ich mag Becher mit Sprüchen. Aber japanisches Essen sieht schöner aus und lässt sich leichter servieren, wenn man eine größere Auswahl an Tellern, Schalen und Saucenschälchen hat. Vor allem Reisschalen und Miso-Suppenschalen sind wichtig. Ich bevorzuge Suppenschalen mit Deckel, damit der Inhalt schön heiß bleibt. Essstäbchen sind unerlässlich, und dazu gehören dann eigentlich Stäbchenauflagen (Hashi-oki). Okay, das sind Accessoires für Nerds, aber sie sehen edel oder niedlich aus und helfen, den Tisch sauber zu halten.

Dann wären da die Bento-Boxen, auf die ich auf Seite 91–93 näher eingehe. Sie sollten auslaufsicher, gefrier- und mikrowellengeeignet sein und im Idealfall herausnehmbare Trennwände haben.

Abgesehen von diesen drei unverzichtbaren Dingen gibt es noch ein paar andere praktische Utensilien. Ich mag meine Reiswaschschüssel – im Grunde eine Schüssel mit einem Sieb an der Seite. Eine japanische Reibe ist nützlich, um Ingwer, Knoblauch, Daikon oder andere Zutaten schnell und sehr fein zu reiben. Wer regelmäßig japanische Omeletts (Seite 96–97) zubereitet, sollte sich eine gusseiserne oder beschichtete rechteckige japanische Eierpfanne anschaffen. Zum Garnieren können Sie sich auch kleine stern-, herz- oder blumenförmige Gemüseschneider leisten, die zwar völlig unnötig sind, aber das Auge isst ja mit ... (mehr dazu unter Bento-Grundlagen, Seite 91).

Das war's auch schon. Oh, und Sie brauchen auch ein anständiges Messer. Haben Sie ein anständiges Messer? Ich kenne einige Leute, die bei der Zubereitung japanischer Gerichte an der ersten Hürde gescheitert sind, weil sie kein vernünftiges Messer besitzen.



## 4

### Kühlschrank und Vorratsschrank

Hier geht es um die Zutaten, die Sie immer zur Hand haben sollten: Dashi-Pulver, Sojasauce, Sake, Mirin, Reisessig, rotes und weißes Miso, japanischen Reis, Sesamöl und geröstete Sesamsamen. Keines dieser Produkte muss von besonders hoher Qualität sein, aber sie müssen alle japanisch sein. Chinesische Produkte schmecken anders, und europäische Marken schmecken oft einfach schrecklich. Informationen zu weiteren Zutaten finden Sie im Glossar (Seite 208–209).

Eine meiner Küchenregeln lautet: »Mach es nicht selbst, wenn du es kaufen kannst.« Das meine ich natürlich nicht wörtlich. Vieles, was man kaufen kann, bereite ich selbst zu. Ich sollte mich also präziser ausdrücken: »Mach es nicht selbst, wenn du es kaufen kannst und es von vergleichbarer Qualität und immer noch bezahlbar ist.« Da japanische Mahlzeiten in der Regel Misosuppe und eingelegtes Gemüse beinhalten, ist es sinnvoll, beides im Haus zu haben. Und beides muss nicht unbedingt selbst gemacht sein. Es gibt sehr gute Instant-Misosuppe (Marukome ist eine gute, weit verbreitete Marke), und dasselbe gilt für eingelegtes Gemüse. Ich will damit nicht sagen, dass Sie Misosuppe und eingelegtes Gemüse nicht selbst machen sollten. Das wäre auch widersinnig, denn in diesem Buch finden Sie verschiedene Rezepte dafür. Was ich meine, ist: Sie können, Sie müssen nicht!



## 5

### Getränke

Neben den bereits erwähnten Zutaten und Fertigprodukten sollten Sie japanische Getränke im Haus haben. Auch diese können im Laden gekauft werden. Da gibt es eine breite Palette japanischer Softdrinks wie Ramune (japanische Limonade), außerdem Yakult und Calpis sowie härtere Sachen, beispielsweise Shōchū-Highballs, Sake und Bier aus der Dose. Aber das japanische Getränk, das ich am vielseitigsten finde und das man am besten selbst zubereiten sollte, ist Eistee. Bei uns bekommt man meist nur stark gezuckerten Eistee, japanischer Eistee dagegen ist ungesüßt. Und es spricht auch einiges dafür, nicht zu viele Plastikflaschen zu kaufen. Ich verwende einfach japanischen Tee – lose Blätter oder in Teebeuteln, das ist egal – und stelle ihn in einer großen Kanne in den Kühlschrank. So ist er immer greifbar, wenn ich ihn brauche (etwa alle 40 Minuten). Besonders gern mag ich Genmaicha (gerösteter Reistee), Hōjicha (gerösteter grüner Tee) und Mugicha (kein echter Tee, sondern ein Aufguss aus dunkel gerösteten Gerstenkörnern). Aber trinken Sie, was immer Sie mögen. Kalter, gesüßter Schwarzttee mit Milch (vor allem der Royal Milk Tea, der 1965 von Lipton Japan erfunden wurde) ist in Japan wahrscheinlich ebenso beliebt wie die traditionelleren Grüntees.

Natürlich gibt es im Konbini auch Kaffee. Mir ist es zu viel Aufwand, ihn kalt aufzugießen. Darum kochte ich eine Kanne Filterkaffee und lasse ihn kalt werden. Das entspricht eher dem, was man in Japan bekommt. Kalten Tee oder Kaffee füllen viele Japaner einfach in Wasserflaschen um und trinken ihn morgens auf dem Weg zur Arbeit.



# ERST LESEN, DANN KOCHEN

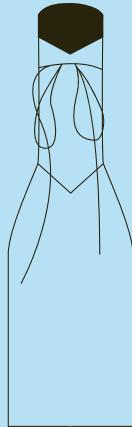
SORRY FÜR DEN BEFEHLSTON: DIESE INFOS SIND WICHTIG!

1

Die Portionszahl der Rezepte ist nur eine grobe Empfehlung, je nachdem, mit wie vielen anderen Gerichten Sie sie servieren. Ein Gericht für zwei Personen kann zum Beispiel für acht Bentos ausreichen, wenn das Bento noch weitere Gerichte enthält.

---

---

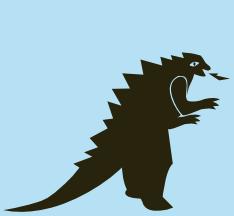


2

Für jedes Rezept ist die Serviertemperatur angegeben. Was zimmerwarm gegessen wird, sollte dennoch bis zum Verzehr im Kühlschrank aufbewahrt werden.

---

---



3

Die meisten Rezepte lassen sich recht gut vervielfachen oder teilen. Ich weise darauf hin, wenn es dabei Probleme geben könnte.

---

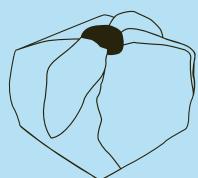
---

4

Mit »Zucker« ist Haushaltsraffinade gemeint, sofern nichts anderes angegeben ist.

---

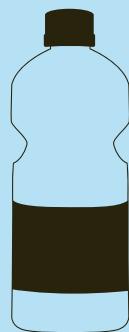
---



5

Mit »Öl« ist geschmacksneutrales Pflanzenöl gemeint.

---

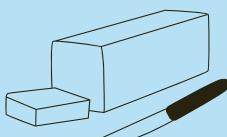


6

Butter ist immer ungesalzen.

---

---



7

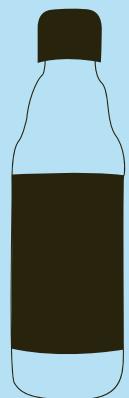
Immer frische Zutaten verwenden (sofern nichts anderes angegeben ist).

---

8

Mit »Essig« ist japanischer Reisessig gemeint.

---

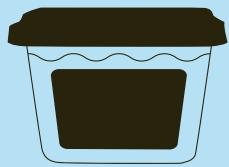


9

Feines Salz verwenden, sofern nicht Meersalzflocken angegeben sind.

---

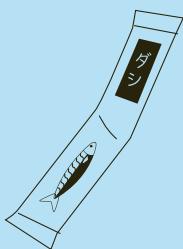
---

**10**

Gewürzt wird nach Geschmack, die Mengenangaben sind Vorschläge. Wer salzempfindlich ist, sollte die Mengen an Sojasauce, Miso, Salz usw. reduzieren und evtl. später nachwürzen.

**11**

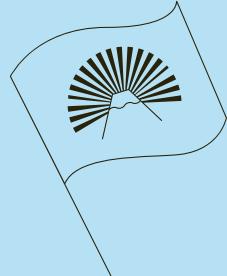
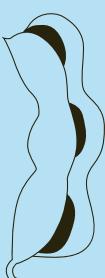
»Dashi« bezeichnet die flüssige Brühe. Ansonsten ist »Dashi-Pulver« angegeben.

**12**

Saucen und Marinaden sind oft Bestandteil von Rezepten, können aber auch separat zubereitet und für andere Gerichte verwendet werden. Zum Beispiel passt das Karotten-Miso-Dressing (Seite 171) gut zu jedem Salat, der Okonomiyaki-Dip (Seite 131) schmeckt köstlich zu Gebratenem, und die Miso-Senf-Essig-Sauce (Seite 110) passt zu so ziemlich allem.

**13**

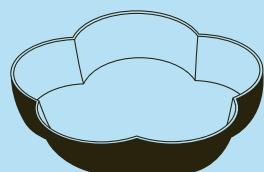
Bitte ausschließlich japanische Sojasauce verwenden.

**14**

Immer japanischen Kurzkornreis verwenden.

**15**

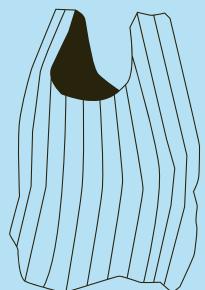
Sesamsamen sind immer geröstet, Sesamöl stammt von geröstetem Sesam.

**16**

1 EL entspricht 15 ml;  
1 TL entspricht 5 ml.

**17**

Mengen nach Gewicht oder Volumen abmessen, wie im Rezept angegeben.

**18**

Die Haltbarkeitsangaben zu den Rezepten sind ungefähre Angaben und beziehen sich eher auf die Qualität als auf die Sicherheit. Werfen Sie offensichtlich gute Lebensmittel nicht weg, nur weil meine Zeitangabe überschritten ist. Bewahren Sie auch keine Lebensmittel auf, von denen Sie vermuten, dass sie verdorben sind. Benutzen Sie Augen und Nase!

**19**

Miso kann jede Art Miso sein, sofern keine spezielle angegeben ist.