

ANGELINA PALUSTIAN

MANGA KOCHBUCH JAPANISCH 3



MIT
VEGETARISCHEN
REZEPTALTERNATIVEN
AUF JEDER
SEITE!



avBUCH

Mangaküche.de

Your Kawaii Kitchen Style



Manga Kochbuch Bentō
112 Seiten, broschiert
ISBN: 978-3-8404-7042-4



Manga Kochbuch Kawaii
96 Seiten, broschiert
ISBN: 978-3-8404-7051-6

Süß, süßer, kawaii!
Hier findest du alles an niedlichem japanischem Zubehör für deine Küche! Egal ob Bentōboxen, Stäbchen, süßes Geschirr, Tassen oder japanisches Kochequipment.

Auch die vorherigen Teile der Manga-Kochbuchreihe kannst du hier, persönlich signiert von der Autorin, bestellen.
Worauf wartest du noch?
Schau vorbei in der Mangaküche!
Wir freuen uns auf dich!
(www.mangaküche.de)



Manga Kochbuch Japanisch
96 Seiten, broschiert
ISBN: 978-3-8404-7035-6



Manga Kochbuch Japanisch 2
96 Seiten, broschiert
ISBN: 978-3-8404-7059-2

Noch mehr japanischer Kochspaß?

Alle Werke von
Angelina Paustian

Preisgekrönt:
„Koch dich japanisch!“ und
„Manga Kochbuch Bentō“.
Diese beiden Werke wurden von der Jury der Gourmand World Cookbook Awards 2013 und 2016 zum besten Buch der japanischen Küche national gewählt!



HALLO, MEINE MOCHIS!



Wow, wie schön, dass ihr wieder dabei seid! Jetzt haltet ihr den dritten Teil des Manga-Kochbuchs Japanisch in Händen und damit mein sechstes Kochbuch. Mega, dass es schon so viele sind – es macht einfach so unglaublich viel Spaß, mir japanische Rezepte für euch auszudenken. Ich danke jedem Einzelnen für eure Treue!

Auch dieses Mal habe ich wieder viele tolle japanische Köstlichkeiten für euch, vom Ramen-Nudelsalat über Kitsune Kekse bis zu Matcha Brownies. Ihr kennt das bestimmt auch: Man sitzt vor einem Anime oder Game und sieht ständig all diese Köstlichkeiten auf dem Bildschirm flackern. Da will man doch direkt zuschlagen – und das könnt ihr jetzt mit diesem Kochbuch tun! Ein besonderes Augenmerk habe ich wie immer auf einfache und schnelle Rezepte gelegt. Dazu kommen besonders leckere japanische Soßen, damit ihr die teuren Fertigsoßen nicht mehr so oft kaufen müsst. Außerdem findet ihr für jedes Rezept eine Veggie-Variante. Wie ihr seht, gibt es in jedem Band immer wieder etwas Neues. Und jetzt auf in die Küche, lasst es euch schmecken!

Eure Angelina

FOLLOW ME!

MEHR ANIME-, MANGA- UND
GAME-REZEPTE FINDET IHR HIER:

- INSTAGRAM: MANGAKOCHBUCH
- TIKTOK: MANGAKOCHBUCH
- YOUTUBE: MANGAKOCHBUCH
- FACEBOOK: PAUSTIANJAPAN
- BLOG: WWW.MANGAKOCHBUCH.COM

Die beiden Manga-Charaktere Aya und Daisuke begleiten uns auch dieses Mal wieder durch die köstliche Welt Japans. Sie stammen aus der Feder der talentierten Mangaka Mariam Hardjowirogo alias machi.manga. Neben ihrem Beruf arbeitet Machi als Dozentin einer Manga-Schule, außerdem designt sie selbst gemachte Puppen.



INHALT

Vorwort.....	3
Impressum.....	4
Aya und Daisuke stellen sich vor.....	5
Zutaten für die japanische Küche.....	8
Einkaufsmöglichkeiten.....	10

HAUPTGERICHTE.....

12

Buta no Shōgayaki	
Saftiges Ingwer-Schweinefilet.....	18
Ingwersoße.....	18
Pīnattsu Tori Don	
Hähnchen-Bowl.....	20
Erdnusssoße.....	20
Tofu-Taler.....	20
White Stew	
Isekai-Eintopf.....	22
Yakisoba Sōsu	
Yakisoba-Soße.....	24
Yakisoba	
Gebratene Nudeln mit knackigem Gemüse.....	24
Tonkatsu Sōsu	
Tonkatsu-Soße.....	26
Tonkatsu	
Knusprige Schnitzel mit Panko-Panade... ..	26
Veggie-Schnitzel Nasu Furai.....	26
Naporitan	
Nudeln in Tomatensoße auf japanische Art.....	28
Menchi Katsu	
Hacksteaks mit würziger Soße.....	30
Veggie-Variante: Japan. Käse-Kroketten... ..	30
Sake to satsumaimo no Soba	
Soba-Nudelsalat mit Lachs & Gemüse.....	32
Okonomiyaki Sōsu	
Okonomiyaki-Soße.....	34

Okonomiyaki	
Herzhafte japanische Pfannkuchen.....	34
Sutēki Donburi	
Steak-Bowl mit knackigem Gemüse.....	36
Kamo no Yuzu Sōsu	
Zarte Entenbrust.....	38
Yuzu-Soße.....	38
Vegente.....	38
Kabocha no Kurīmu Udon	
Sahne-Udon mit zarten Kürbisstückchen.....	40
Mābōdōfu	
Feuriges Chili-Tofu-Hack in pikanter Soße.....	42
Chikin Nanban	
Süßsauer mariniertes Hähnchen mit	
Tartar-Soße.....	44
Blumenkohl Nanban.....	44
Gyōza no Razania	
Japanisch-italienisches Fusionsrezept:	
Gyoza-Lasagne.....	46
Veggie-Gyoza-Füllung.....	46
Misobatā supagetti	
Miso-Butter-Spaghetti.....	48

BEILAGEN.....

50

Jagaimo no Nikkorogashi	
Gebratene junge Kartoffeln mit	
köstlicher Soße.....	50
Radishu no Asazuke	
Japanisch eingelegte Radieschen.....	50
Ninjin Shirishiri	
Karottengericht wie in Okinawa.....	50
Gohan	
Reis.....	52
Japanische Mayonnaise.....	52

Miso Masshupoteto	
Miso-Kartoffelpüree.....	54
Wafu-Tofu Sutēki	
Tofu-Steaks.....	54

SNACKS.....

56

Rāmensarada	
Ramen-Nudelsalat.....	62
Chili Katsu Hottodoggu	
Würzige Chili-Hotdogs.....	64
Teriyaki-Burrito	
Wraps mit Reis und Teriyaki-Hackfleisch.....	66
Onigiri	
Gefüllte Reisbällchen.....	68
Süßkartoffel-Käse-Füllung.....	68
Rindfleischfüllung.....	68
Walnuss-Miso-Füllung.....	68
Kakiage	
Frittiertes Gemüse im Tempura-Teig.....	70
Tensuyu: Tempura-Soße.....	70
Oyaki	
Gebratene Teigtaschen.....	72
Nasu-Dengaku-Füllung.....	72
Curry-Füllung.....	72
Kabocha-Chīzu-Füllung.....	72
Rāmen Pīnattsu	
Snacknüsse mit Ramen-Geschmack.....	74

SÜSSES.....

76

Shū Kurīmu	
Cream Puffs – Windbeutel.....	80
Custard Cream.....	80
Matcha no Buraunī	
Matcha-Brownies.....	82

Hokkaidō Shifon Kappukēki	
Hokkaido Chiffon Cupcakes.....	84
Choko Korone	
Hörnchen mit einer Füllung aus	
Schokocreme.....	86
Moffles	
Mochi-Waffeln.....	88
Vanille-Waffeln.....	88
Schoko-Waffeln.....	88
Orangen-Waffeln.....	88
Ingwer-Waffeln.....	88
Matcha-Waffeln.....	88
Litschi-Erdbeer-Kompott.....	88
Kitsune Kukkī	
Mandarinen-Kekse in Form von Kitsune... ..	90
Mitarashi Dango	
Reisbällchen in süßer Soße.....	92
Matcha Dango.....	92
Zitronen Dango.....	92
Kinako Dango.....	92
Anko Dango.....	92
Pon de Ring	
Mochi-Donuts.....	94
Register.....	96



ZUTATEN FÜR DIE JAPANISCHE KÜCHE

Kochen wie in Japan? Nichts leichter als das! Mit den richtigen Zutaten schmeckt dein Essen genauso wie im Land der aufgehenden Sonne. Dabei gilt: Kleine Unterschiede bei der Auswahl der Zutaten können einen großen Unterschied beim Geschmack des Gerichts ausmachen. Deshalb ist es oft wichtig, genau diese Zutaten zu verwenden. Es kann gut sein, dass dir einige davon noch fremd sind, deshalb findest du hier kurze Beschreibungen und Fotos, damit du die Zutaten kennenlernst und beim Einkaufen leichter findest.

Tenkasu

Dabei handelt es sich um kleine Backteigreste, die nach dem Frittieren von Tempura übrig bleiben. Man kann sie als trockene und vorfrittierte Zutat im Asiamarkt finden.



Udon-Nudeln

Udon sind japanische, relativ dicke Weizennudeln. Ihr könnt sie getrocknet, vorgekocht und vakuiert kaufen. Die Rezepte in diesem Kochbuch sind auf die vakuierte Variante ausgelegt. Ihr könnt aber auch die getrockneten Udon-Nudeln verwenden. Ihr findet sie im Asialaden, im gut sortierten Supermarkt und online.

Mirin

Mirin ist als süßer, dickflüssiger Kochreiswein ein Basic-Würzmittel. Man unterscheidet Hon Mirin, der aus Klebreis besteht und einen Alkoholgehalt von 14 % hat. Günstigere Versionen von Mirin haben oft eine etwas hellere Farbe als Hon Mirin und können alkoholfrei sein.

Katsuboshi/Bonito-Flocken

Die getrockneten Flocken des Bonito-Thunfisches werden als Würzmittel von Speisen und für selbstgemachte Dashibrühe eingesetzt. Legt man sie auf heißes Essen, fangen sie an zu „tanzen“.



Dashipulver

Dashi ist Fischbrühe und ein Grundpfeiler der japanischen Küche. Die Brühe verleiht vielen Rezepten einen authentischen japanischen Geschmack. Die Fischbrühe kann entweder als Instantpulver gekauft oder selbstgemacht werden. Das Rezept für Dashibrühe findet ihr im zweiten Teil des Manga-Kochbuchs Japanisch.



Yuzu-Saft

Yuzu ist eine asiatische Zitrusfrucht. Sie hat einen charakteristischen Geschmack und wird in Europa immer mehr zum Trend. Frisch bekommt man sie hier eher selten, den Saft findet man meistens im Asiamarkt oder online. Für die Rezepte sollte es 100 % Saft und kein Yuzu-Nektar (mit Zucker versetzter Saft) sein.

Panko

Dieses japanische Paniermehl ist viel gröber als unseres und macht panierte Köstlichkeiten besonders knusprig.



Nagaimo

Diese japanische Berg-Yamswurzel ist frisch in gut sortierten Asiamärkten zu bekommen, sie ist aber eher selten zu finden. Beim Zerreiben besser Handschuhe tragen: Die Wurzel ist zwar lecker, aber der Hautkontakt mit dem Saft kann bei manchen Menschen Juckreiz verursachen.

Beni Shōga

Den roten Ingwer, der gerne auf Nudelsuppen, Yakisoba oder Curry als Topping kommt, gibt's in mit Flüssigkeit gefüllten Tüten.



Tapiokastärke

Tapiokastärke wird aus der Maniokwurzel gewonnen. Sie ist wie Kartoffel- oder Maisstärke geschmacksneutral und bindet z. B. Soßen, Teige und Desserts. Verglichen mit Maisstärke ist sie elastischer, verkleistert sehr stark und ist nach dem Garen fast durchsichtig.



Seidentofu

Dies ist eine sehr weiche Tofuart. Man findet sie in Asia- oder Biomärkten.

Soba-Nudeln

Diese Nudeln aus Buchweizenmehl besitzen einen leicht herben Geschmack. Sie haben einen hohen Gehalt an Ballaststoffen und werden in Japan am liebsten im Sommer gegessen.

Sake

Bei Sake handelt es sich um Reiswein mit ca. 14 % Alkohol, der beim Kochen verdampft. Er gehört zu den Basic-Zutaten der japanischen Küche und wird in vielen Gerichten genutzt. Zum Kochen reicht günstiger Sake. Wollt ihr Sake trinken, kann er heiß oder kalt genossen werden.

Matcha

Matcha ist ein grüner Tee, der als fein gemahlenes Pulver erhältlich ist. Der Tee wird in Japan für die traditionelle Teezeremonie, aber auch für viele Desserts verwendet. Daher gibt es beim Matcha auch verschiedene Qualitätsstufen. Zum Backen reicht ein sogenannter Koch-Matcha. Dieser ist günstiger und verleiht den Speisen einen angenehmen, leckeren Grüntee-Geschmack. Matcha könnt ihr online, im Teefachhandel oder in gut sortierten Supermärkten finden.



Kinako

Dieses Mehl wird aus gerösteten Sojabohnen hergestellt. Es wird in der japanischen Küche gerne für traditionelle Desserts verwendet und gibt den Speisen durch seine Röstaromen einen besonderen Geschmack. Erhältlich im Asiamarkt oder online.



HAUPTGERICHTE



PINATTSU TORI DON

Hähnchen-Bowl mit frischem Spinat, sämigem Rührei und würziger Erdnusssoße

Für 4 Portionen

450 g japanischer Rundkornreis
600 g Hähnchenbrustfilet
250 g Babyspinat
1 Bund Frühlingszwiebeln
3 EL Sonnenblumen- oder Rapsöl
50 g Speisestärke
8 Eier
4 EL Milch
Salz, Pfeffer

Marinade

4 EL Sake
4 EL Sojasoße
5 EL Mirin
1 EL Zucker
1 Prise Sansho-Pfeffer (oder normalen Pfeffer)

Erdnusssoße

3 EL Sojasoße
2 EL Erdnussbutter (cremig, ohne Stücke)
½ TL Zucker
3 EL Mirin
1 Prise Pfeffer

Veggie-Variante: Tofu-Taler

2 Karotten, geschält
4 Frühlingszwiebeln, gewaschen
2 Knoblauchzehen, geschält und gehackt
2 cm Ingwer, geschält und gehackt
200 g Tofu
3 Eier
8 EL Panko
1 EL geröstetes Sesamöl
2 EL Speisestärke
2 EL Sojasoße
1 EL weiße Sesamsamen
Rapsöl zum Braten

1 Reis nach Anleitung (siehe Seite 52) gar kochen und warm halten. Währenddessen **für die Marinade** Sake, Sojasoße, Mirin, Zucker und Pfeffer in einer großen Schale mischen. Hähnchenfilet in etwas größere, aber mundgerechte Stücke schneiden, mit der Marinade vermengen und 30 Minuten darin ziehen lassen.

2 Inzwischen **für die Erdnusssoße** Sojasoße, Erdnussbutter, Zucker, Mirin und Pfeffer in einer kleinen Schale gleichmäßig mischen.

3 Babyspinat waschen, noch feucht in eine erhitzte Pfanne geben und nur kurz köcheln, bis der Spinat zusammengefallen ist. Dann etwas abkühlen lassen und mit den Händen kurz ausdrücken, Flüssigkeit weggießen. Frühlingszwiebeln waschen und in lange Stücke schneiden.

1 Reis, Marinade, Soße und Spinat wie beschrieben zubereiten (siehe oben: Schritt 1–3). Dann für die Tofu-Taler Karotten und Frühlingszwiebeln in Stücke schneiden. Mit Knoblauch und Ingwer im Mixer kurz pürieren. Restliche Zutaten (außer Sesam) hinzufügen und alles zu einer gleichmäßigen Masse mixen. Sesam untermischen und 16 gleich große Taler daraus formen.

4 Eine Pfanne mit Öl erhitzen. Währenddessen die Fleischstücke nacheinander kurz und leicht in der Stärke wenden, dann in das heiße Öl geben. Übrige Marinade beiseitestellen. Frühlingszwiebeln zugeben und alles unter gelegentlichem Wenden bei mittlerer Hitze braten, bis das Fleisch gar ist (es macht nichts, wenn etwas Stärke am Pfannenboden haften bleibt, solange sie nicht anbrennt).

5 Übrige Marinade zugeben und alles offen köcheln, bis eine dicke Soße entstanden ist. Inzwischen Eier mit Milch, Salz und Pfeffer verquirlen. In einer beschichteten Pfanne bei kleiner Hitze zu Rührei braten.

6 Reis auf vier große Schalen verteilen. Je ein Viertel Spinat, Fleischstücke mit Frühlingszwiebeln sowie Rührei dazugeben. Spinat und Rührei nach Geschmack mit Erdnusssoße beträufeln.

2 Backofen auf 60 °C vorheizen. Eine Pfanne mit Öl erhitzen. Die Taler von beiden Seiten goldbraun braten und im Ofen warm halten. Inzwischen die Zutaten für die Marinade in eine Pfanne geben und 5–10 Minuten offen köcheln lassen, bis sie etwas dickflüssiger ist. Währenddessen Rührei zubereiten (siehe Schritt 5). Alles wie in Schritt 6 anrichten.



ピーナツ鶏丼

WHITE STEW

Isekai-Eintopf – wie aus einer anderen Welt!

Für 4 Portionen

350 g japanischer Rundkornreis

Eintopf

6 Kartoffeln
1 Zwiebel
2 Karotten
400 g Hähnchenbrustfilet
½ Brokkoli
30 g Butter
400 ml Hühnerbrühe
100 ml Sake

Béchamelsoße

300 ml Vollmilch
200 g Sahne
50 g Butter
50 g Mehl
Salz, weißer Pfeffer

1 Reis nach Anleitung (siehe Seite 52) gar kochen und bei Bedarf warm halten.

2 Inzwischen für den Eintopf Kartoffeln, Zwiebel und Karotten schälen und mit dem Hähnchenbrustfilet in mundgerechte Stücke schneiden. Brokkoli waschen und in Röschen teilen.

3 Butter (30 g) in einem Topf zum Schmelzen bringen. Fleisch und Gemüse rundum bei mittlerer Hitze kurz darin anbraten, dann mit Brühe und Sake ablöschen. Zum Kochen bringen und ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze offen köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.

4 Währenddessen für die Béchamelsoße Milch und Sahne mischen. Die Butter in einem kleinen Topf schmelzen lassen. Das Mehl dazugeben und mit der Butter verrühren, bis eine Art Brei entstanden ist. Dann bei

mittlerer Hitze einen Teil von der Milch-Sahne-Mischung dazugießen und dabei mit einem Schneebesen rühren, bis die Mischung gleichmäßig dickflüssig geworden ist. Dann wieder etwas Milch-Sahne-Mischung zugießen und so weitermachen, bis die Mischung aufgebraucht ist. Dabei ständig rühren, damit nichts anbrennt.

5 Sobald das Gemüse gar ist, die Béchamelsoße mit Salz und Pfeffer würzen und in den Topf zum Gemüse geben. Alles gut unterrühren. Den White Stew in vier großen Schalen mit Reis servieren. Dazu passt auch Baguette.



7 Die beiden Zutaten ersetzen und das Rezept damit wie oben beschrieben zubereiten.

Veggie-Variante

250 g weiße Pilze (z.B. Shimeji oder Champignons)
statt des Hähnchens
400 ml Gemüsebrühe
anstelle der Hühnerbrühe

ホワイトシチュー



MISO MASSHUPOTETO

Sämiges Miso-Kartoffelpüree

Für 4 Portionen

1 kg Kartoffeln
Salz
2 Frühlingszwiebeln
1 EL Butter
1 EL helle Misopaste
4 EL Mirin
6 EL Mayonnaise

- 1 Kartoffeln schälen, abbrausen und in grobe Stücke schneiden. In einem Topf mit Salzwasser in ca. 15 Minuten gar kochen, dann abgießen.
- 2 Inzwischen Frühlingszwiebeln waschen, klein hacken und in einer kleinen Pfanne mit der Butter anbraten, bis sie glasig sind.
- 3 Misopaste, Mirin und Mayonnaise mit den heißen Kartoffeln in eine Schüssel geben und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken, bis ein sämiger Brei entstanden ist.
- 4 Frühlingszwiebeln unterrühren, mit Salz abschmecken und das Miso-Kartoffelpüree servieren.

WAFU-TOFU SUTÉKI

Tofu-Steaks

Für 2 Stück

400 g Tofu
16 Shiitake-Pilze
4 Knoblauchzehen
4 Frühlingszwiebeln
2 EL geröstetes Sesamöl
2 EL weiße Sesamsamen

Soße

3 EL Sojasoße
2 EL Mirin
1 EL Honig
2 EL Ketchup
1 TL Speisestärke
1 Prise Pfeffer

- 1 Beide Tofublöcke längs waagrecht halbieren, sodass je zwei gleich dicke Scheiben entstehen. Die Scheiben in Küchenpapier wickeln, einen Teller darauflegen und diesen mit Konservendosen oder ähnlichem beschweren. Dann 10 Minuten so stehen lassen.
- 2 Inzwischen Shiitake-Pilze putzen und in kleine Stücke schneiden. Knoblauchzehen schälen und in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und klein hacken.
- 3 Alle Zutaten für die Soße in einem Schälchen vermischen.
- 4 Eine Pfanne mit dem Sesamöl erhitzen. Tofuscheiben, Sesam, Shiitake-Pilze und Knoblauch hineingeben und alles garen. Dabei die Tofuscheiben von beiden Seiten leicht goldbraun anbraten.
- 5 Die Soße in die Pfanne geben, unterrühren und köcheln lassen, bis sie dickflüssig wird. Pfanne vom Herd nehmen und die Tofuscheiben in der Soße wenden. Auf Tellern anrichten, mit der restlichen Soße beträufeln und mit den Frühlingszwiebeln bestreuen.

味噌マッシュポテト



TERIYAKI-BURRITO

Wraps mit Reis und Teriyaki-Hackfleisch: Japan trifft Mexiko

Für 6 Stück

250 g japanischer Rundkornreis
6 Blätter Salat (z. B. Eisberg- oder Romanasalat)
1 Zwiebel
4 EL Zucker
5 EL Sojasoße
2 EL Mirin
400 g Rinderhackfleisch
6 große Tortilla-Wraps (Weizenfladen)
12 Scheiben Sandwichkäse (japanische Mayonnaise (siehe Seite 52, oder Mayonnaise)
200 g Mais, abgetropft

Optional

100 g Tiefkühl-Edamame-Bohnen (ohne Schale)

Veggie-Variante

400 g vegetarisches Hackfleisch
2 EL Sonnenblumen- oder Rapsöl

How to: Wraps falten



1 Den Reis nach Anleitung (siehe Seite 52) kochen und warm halten. Inzwischen Salat waschen, trocken schleudern und in größere Stücke zerteilen. Zwiebel schälen, halbieren und in Ringe schneiden. Optional die Edamame-Bohnen 5 Minuten in Wasser köcheln lassen und abgießen.

2 Zucker, Sojasoße und Mirin in einem Schälchen mischen. Hackfleisch und Zwiebel in einer beschichteten Pfanne anbraten, bis die Zwiebel glasig und das Hackfleisch durchgebraten ist.

Sojasoßen-Mischung zugeben und unter ständigem Rühren köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast weg ist. Dann gleich vom Herd nehmen.

3 Die Tortilla-Wraps jeweils mittig mit dem warmen Reis belegen. Darauf je 2 Scheiben Sandwichkäse und dann das Teriyaki-Hackfleisch geben. Mayonnaise, Mais, Edamame-Bohnen und zuletzt den Salat daraufschichten.

4 Die Wraps zusammenfalten (siehe Anleitung unten). Nach Belieben in der Mitte halbieren.

1 Im 2. Schritt Veggie-Hackfleisch mit Öl und Zwiebel anbraten, ansonsten alles wie beschrieben zubereiten.

照り焼きブリトー



MOFFLES

Mochi-Waffeln

Für 6–8 Stück
(entspricht einem belgischen Waffeleisen)

Vanille-Waffelteig

100 g Butter
150 g Klebreismehl
50 g Speisestärke
50 g Mehl
2 Eier
100 g Zucker
200 ml Vollmilch
1 TL Backpulver
1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker
1 Prise Salz

Außerdem

Waffeleisen
Öl zum Fetten

Schoko-Waffeln

+ 100 g Zartbitter-Schokolade
(70 % Kakaogehalt)
+ 3 EL Back-Kakao
+ 100 g Schoko-Tröpfchen
(Zartbitter)

Orangen-Waffeln

+ 2 TL Orangenpaste

Ingwer-Waffeln

+ 3 TL Ingwer, geschält und
gerieben (entspricht ca. 8 cm
Ingwer)

Matcha-Waffeln

+ 3 EL Matcha-Pulver
+ 4 EL Milch

1 Für den Teig Butter in einem kleinen Topf bei geringer Hitze schmelzen und etwas abkühlen lassen. In einer Schüssel Klebreismehl, Stärke, Mehl, Eier, Zucker, Milch, Backpulver, Vanillezucker, Salz und geschmolzene Butter mithilfe eines Schneebesens verrühren, bis keine Klumpen mehr zu sehen sind.

2 Das Waffeleisen bei Bedarf einfetten. Etwa 2–3 EL Teig pro Waffel hineingeben, sodass es voll ist, aber nicht überquillt. Das Eisen schließen und die Waffeln nacheinander goldbraun ausbacken, bis der Teig verbraucht ist.

3 Die fertigen Waffeln kurz auf einem Teller mit Küchenpapier abtropfen lassen und warm genießen. Für Waffeln mit Schoko-, Orangen, Ingwer- oder Matcha-Geschmack die angegebenen Zutaten zum Teig hinzufügen.

LITSCHI-KOMPOTT

mit Erdbeeren und Minze

Für 4 Beilagen

1 Dose Litschis
(425 g, entsteint,
leicht gezuckert)
60 g Zucker
1 TL Zitronensaft
130 g Erdbeeren
1 TL frische Minze,
gehackt

1 Die Litschis mitsamt Saft aus der Dose in einen kleinen Topf geben. Mit dem Zucker zum Kochen bringen und bei kleiner Hitze ca. 40 Minuten offen köcheln lassen. Dann vom Herd nehmen und Zitronensaft hinzufügen.

2 Erdbeeren waschen und in kleine Stücke schneiden. Mit der Minze unter das Kompott mischen. Warm oder kalt genießen.

3 Das Kompott passt gut zu den Mochi-Waffeln (siehe links), zu Vanilleeis, Pancakes oder Crêpes, auf die Shū Kurīmu (siehe Seite 80) und zu Pudding.



モ
ッ
フル

MIT NUR WENIGEN
WEITEREN ZUTATEN BEKOMMT
IHR WAFFELN MIT SCHOKO-
ORANGEN-, INGWER- ODER
MATCHA-GESCHMACK!

MITARASHI DANGO

Reisbällchen in süßer Soße

Für 5 Spieße

125 g Shiratamako
100 g Joshinko
180 ml warmes Wasser

Mitarashi-Soße

3 EL Zucker
3 EL Mirin
2 EL Sojasoße
100 ml Wasser
1½ EL Speisestärke

Außerdem

5 Holzspieße

Matcha Dango

100 g Shiroan
(weiße süße Bohnenpaste)
+ ½ TL Matcha-Pulver

Zitronen Dango

100 g Shiroan
+ 3 TL Zitronensaft
(oder 2 TL Yuzu-Saft)

Kinako Dango

4 EL Kinako
+ 3 EL Puderzucker
Die Dango-Bällchen nach dem Abkühlen im Wasser erst im Kinako-Zucker wälzen und dann aufspießen.

Anko Dango

100 g Anko
(rote Bohnenpaste)

- 1 Die Holzspieße in Wasser einlegen und bis zur Weiterverwendung darin belassen.
- 2 Shiratamako und Joshinko in einer Schüssel mischen. Das warme Wasser zugießen und alles mit den Händen zu einem glatten Teig kneten.
- 3 Mit den Händen 25 gleich große Kugeln daraus formen. Eine Schüssel mit kaltem Wasser vorbereiten und beiseitestellen.
- 4 Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Teigkugeln in das Wasser geben und köcheln lassen. Steigen sie nach oben an die Wasseroberfläche, noch 2 weitere Minuten kochen lassen.
- 5 Die Kugeln mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und direkt in die Schüssel mit kaltem Wasser geben. Darin abkühlen lassen. Danach jeweils fünf Dango auf einen Spieß stecken.
- 6 Alle Zutaten für die Soße in einer kleinen Pfanne unter Rühren zum Kochen bringen. Sobald sie dickflüssig ist, vom Herd nehmen.
- 7 Die Dango auf den Spießen traditionell grillen, in einer Pfanne ohne Fett braten oder mit einem Flammbrenner von zwei Seiten etwas anrösten.
- 8 Die Spieße auf einen Teller legen und mit der Soße übergießen. Direkt genießen oder mit Frischhaltefolie abdecken und maximal 1 Tag aufbewahren.



ANSTELLE DER MITARASHI-SOSSE KÖNNT IHR DEN DANGO-SPIESSEN AUCH MIT DIESEN PASTEN GESCHMACK VERLEIHEN: EINFACH DIE JEWEILIGEN ZUTATEN MISCHEN UND MIT EINEM SPRITZBEUTEL HÜBSCH AUF DEN KUGELN PLATZIEREN!

みたらし団子



JAPANISCH ESSEN – SO WIE DU ES MAGST!

Im dritten Teil der Mangakochbuch-Reihe dreht sich alles um einfache und schnelle japanische Alltagsrezepte, dieses Mal zusätzlich mit vielen Veggie-Alternativen! Dich erwartet ein bunter Mix aus typisch japanischen Gerichten wie Okonomiyaki und Yakisoba. Dabei sind die selbst gemachten Soßen das absolute Highlight. Obendrauf gibt es köstliche japanisch-europäische Fusionsrezepte wie Ramen-Nudelsalat oder Gyoza Lasagne.

Unsere beiden Manga-Charaktere Aya und Daisuke nehmen dich mit durch die bunte Welt des japanischen Essens, sodass selbst Kochanfänger mit den Rezepten leichtes Spiel haben. Und sollte es doch mal etwas schwieriger sein, zeigen dir einfache Foto- oder Manga-Anleitungen ganz genau, wie es geht.

Wie alle Bücher in unserer Mangakochbuch-Reihe ist auch dieses ein komplett eigenständiger Teil und kann unabhängig von den anderen genutzt werden. Aber natürlich kannst du die Rezepte aller Bücher auch super für ein japanisches Menü kombinieren!

Also los, power deine Koch-Skills hoch und werde der nächste Mangakochbuch-Meister!



ICH SCHNAPP'
SIE MIR ALLE!

Für **Angelina Paustian** ist Japan zu ihrer zweiten Heimat geworden, die Ökotrophologin hat dort eine Zeit lang gelebt. Jedes Jahr zieht es sie wieder dorthin zurück, wo sie neue Rezeptideen sammelt, die sie dann ihrer Community vorstellt. Zudem ist sie ein absoluter Anime-, Manga- und Game-Fan – sie postet ihre Leidenschaft wöchentlich als Food Arts in den sozialen Medien.

Bei Cadmos/avBuch hat die Autorin bereits fünf Bücher veröffentlicht. Die Titel „Koch dich japanisch“ und „Manga Kochbuch Bentō“ wurden von der Jury des Gourmand World Cookbook Awards zum Besten Buch Deutschlands in der Kategorie „Japanische Küche“ gewählt.



9783840470615



9 783840 470615

avBUCH

www.cadmos.de | www.avbuch.at