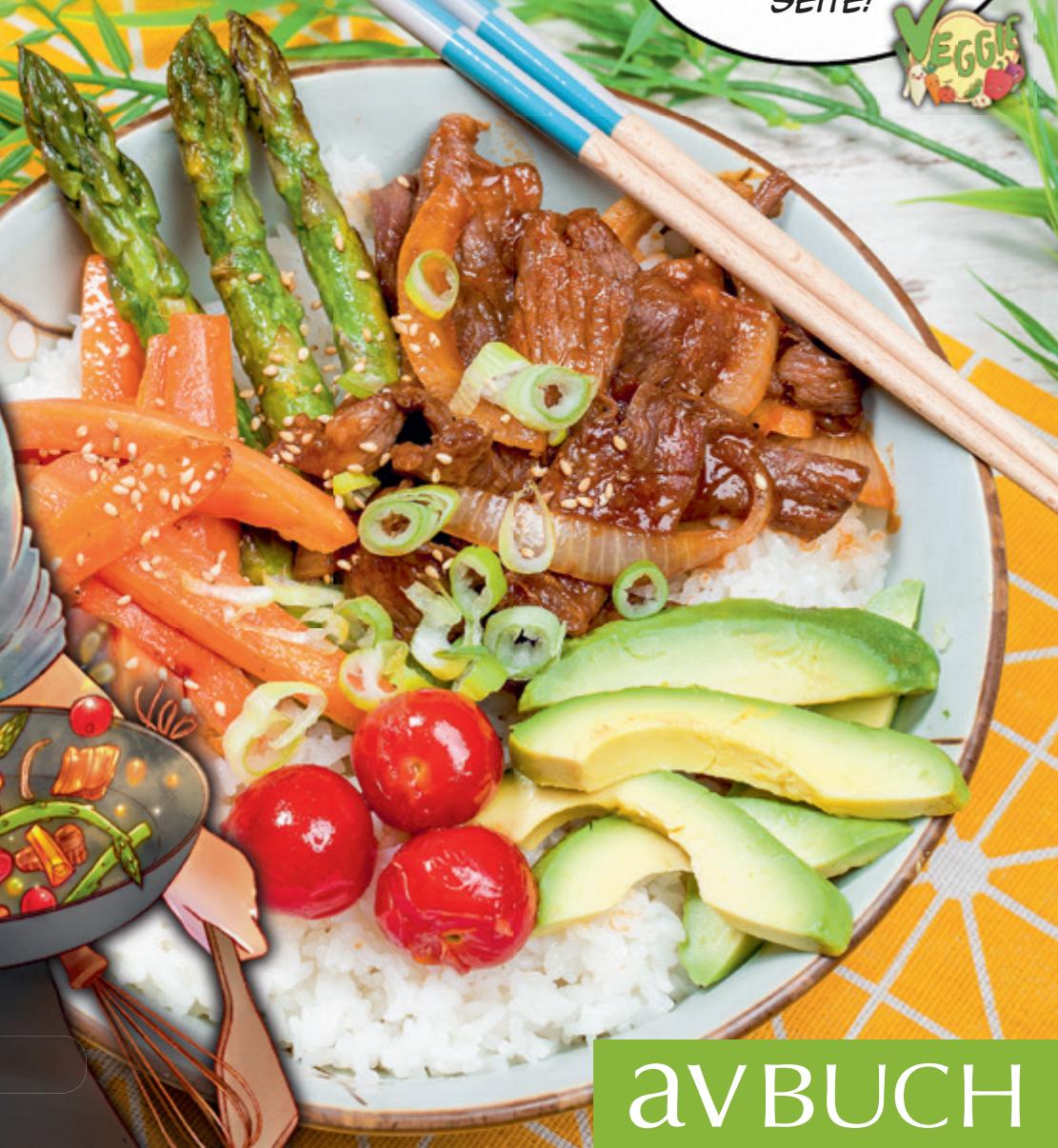


ANGELINA PAUSTIAN

# MANGA KOCHBUCH

## JAPANISCH 3



avBUCH

# Mangaküche.de

## Your Kawaii Kitchen Style



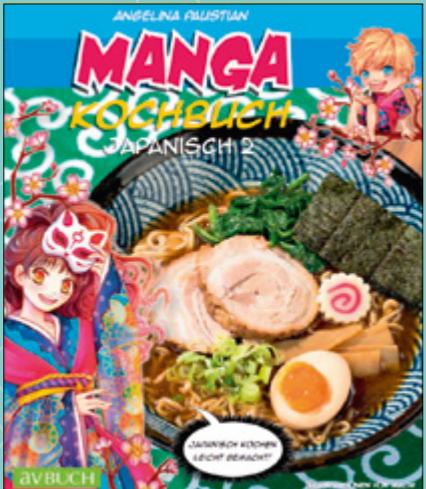
Manga Kochbuch Bentō  
112 Seiten, broschiert  
ISBN: 978-3-8404-7042-4



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



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



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.mangakueche.de](http://www.mangakueche.de))

### 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](http://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 designet 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 .....

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

12

<b>Okonomiyaki</b>	
Herzhafte japanische Pfannkuchen .....	34

<b>Sutēki Donburi</b>	
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 .....

<b>Jagaimo no Nikkorogashi</b>	
Gebratene junge Kartoffeln mit köstlicher Soße .....	50

## Radisschu no Asazuke

Japanisch eingelegte Radieschen.....	50
--------------------------------------	----

## Ninjin Shirishiri

Karottengericht wie in Okinawa.....	50
-------------------------------------	----

## Gohan

Reis .....	52
Japanische Mayonnaise .....	52

50

## Miso Masshupoteto

Miso-Kartoffelpüree .....	54
---------------------------	----

## Wafu-Tofu Sutēki

Tofu-Steaks .....	54
-------------------	----

## SNACKS .....

### 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

Süßkartoffel-Käse-Füllung .....	68
---------------------------------	----

### Rindfleischfüllung

Rindfleischfüllung .....	68
--------------------------	----

### Walnuss-Miso-Füllung

Walnuss-Miso-Füllung .....	68
----------------------------	----

### Kakiage

Frittiertes Gemüse im Tempura-Teig ..	70
---------------------------------------	----

### Tensuyu: Tempura-Soße

Tensuyu: Tempura-Soße .....	70
-----------------------------	----

### Oyaki

Gebratene Teigtaschen .....	72
-----------------------------	----

### Nasu-Dengaku-Füllung

Nasu-Dengaku-Füllung .....	72
----------------------------	----

### Curry-Füllung

Curry-Füllung .....	72
---------------------	----

### Kabocha-Chīzu-Füllung

Kabocha-Chīzu-Füllung .....	72
-----------------------------	----

### Rāmen Pīnattsu

Snacknüsse mit Ramen-Geschmack .....	74
--------------------------------------	----

## SÜSSES .....

### Shū Kurīmu

Cream Puffs – Windbeutel .....	80
--------------------------------	----

### Custard Cream

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 Kukī

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
----------------	----



FALLS  
NICHT ANDERS  
ANGEgeben,  
BACKEN WIR  
IMMER MIT  
OBER- UND  
UNTERHITZE!

# 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 kennenzulernen 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 vakuumiert kaufen. Die Rezepte in diesem Kochbuch sind auf die vakuumierte 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.



## 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.



## Katsuboshi/Bonito-Flocken

Die getrockneten Flocken des Bonito-Thunfischs 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.



## Panko

Dieses japanische Paniermehl ist viel größer 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.

## 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.



## 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.

## Kinako

Dieses Mehl wird aus gerösteten Sojabohnen hergestellt. Es wird in der japanischen Küche gerne für traditionelle Dessert 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.

**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.

**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.

**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.



# ホワイトイシチュー

## 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  
 $\frac{1}{2}$  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

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

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-

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

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.



## 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 waagerecht 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.



# 照り焼きブリトー

## 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

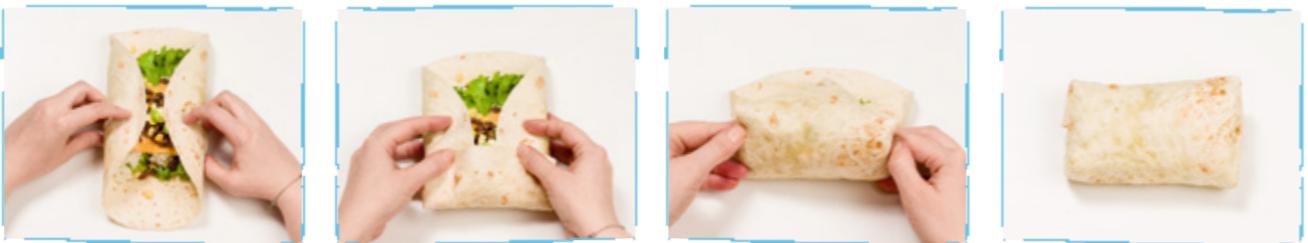
**Optional**

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.

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

- 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.

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



## 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

## LITSCHI-KOMPOTT

mit Erdbeeren und Minze

#### 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, Vanille-  
zucker, Salz und geschmol-  
zene Butter mithilfe eines  
Schneebesens verrühren,  
bis keine Klumpen mehr zu  
sehen sind.

#### 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** 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.

**2** 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.

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



# 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

- 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 Flambierbrenner 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 JEWELIGEN ZUTATEN MISCHEN UND MIT EINEM SPRITZBEUTEL HÜBSCH AUF DEN KUGELN PLATZIEREN!



# NAPANISCH 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!



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

avBUCH

[www.cadmos.de](http://www.cadmos.de) | [www.avbuch.at](http://www.avbuch.at)