

Die Rezepte



Grundrezepte

Reis 18
Sushi-Rice 19
Gari • Eingelegerter rosa Ingwer 19
Dashibrühe 20
Misosuppe 21



Frühling

Hühnchen-Sellerie-Salat 24
Spargel-Lachs-Salat 25
Spargel im Teriyaki-
Hühnerfleischmantel 26
Nikujaga • Fleisch-Kartoffel-Topf 30
Gefüllte Eierrolle 31
Beutelchen-Sushi 36
Inari-Sushi 37
Sushi-Bällchen 38
Tintenfisch-Gemüsesalat 40
Frittierte Tofu 41
Sanshokudon • Dreifarbige Reisschale 44
Oyakodon • Reisschale mit Hühnerfleisch
und Ei 45
Gyudon • Reisschale mit Rindfleisch 46
Katsudon • Reisschale mit Schnitzel 47
Gebratene Nudeln mit Spitzkohl 50
Dreifarbige Gelee 52
Erbsen-Milch-Shake 53



Sommer

Hühnchen mit Lotuswurzelgemüse 56
Gedämpfte Lotuswurzel mit Garnelen 58
Yakitori • Hühnerspieße 59
Hiyashi-Somen • Kalte Nudeln 62
Gebratene Jakobsmuscheln 63
Gemüsesalat mit Sesamdressing 66
Wintermelonensuppe 67
Tekkadon • Reisschale mit Thunfisch 68
Kaisendon • Reisschale mit Lachs und
Lachskaviar 69
Gebratener Tintenfisch mit Misopaste 74
Gefüllter Tintenfisch 75
Gebackene Aubergine mit Sesam-
Sojasauce 78
Higashi-Udon • Kalte Weizennudeln mit
Auberginen 79
Gebratene Aubergine mit zweierlei
Misopasten 80
Lachs- und Honigmelonen-Maki 82
Goya-Kartoffel-Pfanne 84
Goya-Salat 85
Kanten • Obstgelee 86
Süßkartoffel-Yokan 87



Herbst

Chirashi-Sushi • Bunte Sushi-Reis	90
Kushiage • Bunte Spießchen	93
Gegrillter Aal mit grünem Tee	94
Gegrillte Makrele	97
Kürbis-Kroketten mit Curry	98
Curryreis mit Rindfleisch und Auberginen	99
Tempura • Fisch und Gemüse im Ausbackteig	102
Hühnerfleisch mit Lauch und Pilzen	104
Nabemono • Pilzfondue mit Huhn	105
Reis mit Maronen	106
Okonomiyaki • Japanische Pfannkuchen	108
Gebratener Lachs mit Pfefferschoten	110
Reisbällchen mit verschiedenen Füllungen	111
Shiitakepilze mit Hackfleisch-Füllung	112
Kaki-Eis	113
Lila Süßkartoffel-Klöße	114



Winter

Daikon-Rettich mit Schweinefleisch	118
Nabemono • Entenfondue	119
Chawan-Mushi • Gedämpfter Eierstich	120
Reis mit roten Bohnen	121
Oden • Ein-Topf mit Ei und Gemüse	124
Taro mit Tintenfisch	125
Schwarzwurzelsalat mit Sesamdressing	126
Frikadelle mit Schwarzwurzel	127
Hühnersuppe mit Schwarzwurzeln	128
Schweinerippchen mit Kombu-Algen	129
Sukiyaki • Rindfleisch-Fondue	132
Shabu Shabu • Fleisch-Gemüse-Fondue	133
Scharfe Nudelsuppe mit Knoblauch	134
Udonnudeln mit Hühnerfleischbällchen	135
Gemüsesuppe mit Schweinefleisch	138
Nabemono • Fischfondue mit Tofu und Chinakohl	139
Toshikoshi-Soba • Silverster-Buchweizennudeln	140
Süße Azukibohnensuppe	144
Mitarashi Dango • Süße Reisklößchen	145

Die Geschichten

<i>Itadakimasu – Guten Appetit!</i>	14
<i>Nikujaga – einfach und doch besonders</i>	29
<i>Der Sushi-Meister</i>	32
<i>Don, Don und nichts als Don</i>	42
<i>Die Hanami-Lunchbox</i>	48
<i>Tanabata</i>	60
<i>Nagashi-Somen – ein Genuss aus uralter Zeit</i>	64
<i>Der Auberginenmann</i>	81
<i>Das Herbst-Buffer meiner Tante</i>	92
<i>Der Tintenfisch – ein phantastisches Wesen</i>	72
<i>Das Essen der Anzug-Krieger</i>	96
<i>Tempura sei Dank</i>	100
<i>Die Oden meiner Mutter</i>	123
<i>Das Nabemono meiner Oma</i>	130
<i>Silvester ohne Kater aber mit Katern</i>	142
 <i>Glossar</i>	 146
<i>Rezepte nach Gruppen</i>	152
<i>Alphabetisches Register</i>	154
<i>Danke!</i>	156