

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	2
In diesem Buch verwendete japanische Lebensmittel	6
EXKURS: Willkommen in der Welt der „normalen“ japanischen Küche!	8
HAUPTGERICHTE // Auch aus Gemüse können sättigende Hauptgerichte zubereitet werden, die auch bei Festen und besonderen Anlässen gut ankommen.	
Tofu-Karaage 	10
Karaage Nanban aus Tofu 	12
Agedashi-Tofu 	13
Japanisches Curry mit Gemüse	14
Chirashi Sushi	17
Veggie Miso-Ramen 	19
Handgemachte Udon 	22
Nudel-Suppe mit Soba 	23
Teriyaki Aubergine 	24
Gebratene Miso-Aubergine 	25
Gebratener Spargel nach Yakibitashi-Art 	26
In Miso gegrillter Spargel 	27
Daikon-Steak 	28
Frittiertes Wurzelgemüse 	29
Tempura 	30
Men-Tsuyu Würzsoße zu Nudeln 	32
BEILAGEN // In der Regel in wenigen Schritten zubereitet, bestehen Beilagen vor allem aus saisonalen Gemüsesorten. Hier wollen wir Ihnen die japanische Zubereitung von deutschen Gemüsesorten näher bringen.	
Reis-Variante	33
1. Spargel-Reis  / 2. Edamame-Reis  / 3. Walnuss-Reis 	
EXKURS: Die wichtigsten Dinge für den perfekten japanischen Reis	36

EXKURS: Herstellung von japanischem Dashi	38
Japanisches Omelett	42
Selleriewurzel-Kinpira	44
Spinat mit Sesam	45
Gewürzter Kohlrabi	46
Kimchi aus Sauerkraut	47
Gebratener Mangold	48
Eingelegter Bärlauch	49
Gesalzenes Rhabarbermus	50
Kohlrabi in Rhabarberkompost	51
Aprikosen Umeboshi	52
Sojafleisch nach japanischer Art	54
Gekochte Bohnen	55
Käse Misozuke	56
Walnuss-Miso	57
Japanische Dressings	58
1. Sesamdressing aus Tahini / 2. Dressing aus Sojasoße und Balsamico-Essig / 3. Zwiebeldressing mit Sojasoße / 4. Zitronendressing mit Sesamöl	
Beilagen zum Reis	60
1. In Sojasoße eingelegtes Gemüse / 2. Süß-sauer eingelegtes Gemüse / 3. Senfgurken / 4. Joghurt-Miso-Gemüse	
EXKURS: Miso und Natto hausgemacht	63
WAGASHI // Japanische Süßspeisen enthalten weniger Fett und sind dadurch gesünder.	
1. Anko / 2. Sakura-Mochi / 3. Dorayaki / 4. Daifuku / 5. Dattel-Anpan / 6. Mitarashi-Dango / 7. Kurumi-Yubeshi	68
Epilog	78
Vorstellung der Autoren	80