

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
Gesalzener Rhabarbermus 🍃	50
Kohlrabi in Rhabarberkompott 🍃	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