

- 8 Einleitung
- 10 Einführung in die japanische Küche
- 13 Japanische Zutaten
- 19 Equipment für die japanische Küche

## BASICS 基本レシピ

---

- 24 **Nabetaki Gohan** 鍋炊きご飯 – Reis im Topf kochen | 26 **Awase Dashi** 合わせだし –  
Brühe aus Bonitoflocken und Kombu-Algen | 28 **Miso Shiru** 味噌汁 – Klassische Miso-Suppe |  
30 **Sushi Meshi** すし飯 – Gewürzter Reis für Sushi

## KLEINE BEILAGEN 小さなおかず

---

- 34 **Ninjin no Kinpira** 人参のきんぴら – Gebratene Karotten mit Sesam | 36 **Hourensou no Gomae**  
ほうれん草の胡麻和え – Spinatsalat mit Sesam | 38 **Poteto Sarada** ポテトサラダ – Kartoffelsalat |  
40 **Hiyayakko** 冷奴 – Kalter Tofu mit Sojasauce | 42 **Agedashi Tofu** 揚げ出し豆腐 – Frittierte Tofu  
in Dashi-Brühe | 44 **Kyuri no Sunomono** きゅうりの酢の物 – Gurkensalat mit Thunfisch und  
Wakame-Algen | 46 **Tamagoyaki** 卵焼き – Geschichtetes Omelett

## FISCH & FLEISCH 魚と肉

---

- 50 **Tori no Karaage** 鶏のから揚げ – Frittiertes Hähnchen | 52 **Gyoza** 餃子 – Gefüllte Teigtaschen |  
54 **Teriyaki Chicken** 照り焼きチキン – Gebratenes Hähnchen mit Teriyaki-Sauce | 56 **Korokke**  
コロッケ – Kroketten | 58 **Nikujaga** 肉じゃが – Fleisch- und Kartoffeleintopf | 60 **Buta no Kakuni**  
豚の角煮 – Geschmorter Schweinebauch | 62 **Tonkatsu** とんかつ – Schnitzel | 64 **Hambagu**  
ハンバーグ – Frikadelle | 66 **Buta no Shougayaki** 豚の生姜焼き – Schweinefleisch in Ingwersauce |  
68 **Yakitori** 焼き鳥 – Hähnchenspieße | 70 **Miso Lachs** 味噌サーモン – Lachs mit Miso-Marinade |  
72 **Tempura** 天ぷら – Frittieren nach japanischer Art

## REISGERICHTE ご飯もの

---

**76 Onigiri** おにぎり – Reisbällchen mit drei Füllungen | **78 Maki Sushi** 巻き寿司 – Hosomaki und Futomaki | **80 Oyakodon** 親子丼 – Reis-Bowl mit Hähnchen und Ei | **82 Gyudon** 牛丼 – Reis-Bowl mit Rindfleisch und Zwiebeln | **84 Katsudon** カツ丼 – Reis-Bowl mit Schnitzel | **86 Chirashi Sushi** ちらし寿司 – Sushi-Bowl | **88 Soboro Don** そぼろ丼 – Reis-Bowl mit Hackfleisch und Ei | **90 Omuraisu** オムライス – Omelett mit Reisfüllung | **92 Kare Raisu** カレーライス – Curry mit Reis | **94 Yakimeshi** 焼き飯 – Gebratener Reis

## RAMEN, NUDELGERICHTE & CO. 麺料理

---

**98 Tantanmen** 担々麺 | **100 Miso Ramen** 味噌ラーメン | **102 Shoyu Ramen** 醤油ラーメン | **104 Shio Ramen** 塩ラーメン | **106 Ajitsuke Tamago** 味付け卵 – Marinierte Ramen-Eier | **108 Chashu Topping** チャーシュー – Geschmorter Schweinebauch für Ramen | **110 Menma** メンマ – Marinierte Bambussprossen | **112 Yaki Udon** 焼うどん – Gebratene Udon-Nudeln | **114 Yakisoba** 焼きそば – Gebratene Nudeln | **116 Naporitan** ナポリタン – Spaghetti mit Ketchup und Würstchen | **118 Kake Udon** かけうどん – Udon-Nudeln in Dashi-Brühe | **120 Okonomiyaki** お好み焼き – Japanische »Pizza« | **122 Kurimu Shichu** クリームシチュ – Creme-Eintopf | **124 Tamago Sando** 卵サンド – Eier-Sandwich | **126 Chanko Nabe** ちゃんこ鍋 – Sumo-Eintopf mit Gemüse und Fleischbällchen

## SÜSSES スイーツ

---

**130 Ichigo Daifuku** いちご大福 – Mochi mit Erdbeeren und roter Bohnenpaste | **132 Matcha Aisu** 抹茶アイス – Matcha-Eis mit nur drei Zutaten (ohne Eismaschine) | **134 Mitarashi Dango** みたらし団子 – Dango-Spieß mit süß-herzhafter Sauce | **136 Hanami Dango** 花見団子 – Dreifarbiger Dango-Spieß | **138 Matcha Kekse** 抹茶クッキー – Marmorkekse mit Matcha

**140** Danksagung | **140** Über den Autor | **141** Zutatenglossar | **142** Zutatenregister