

INHALT

Vorwort 4

Meine Reisestationen
in Japan 8

Basic Dips 228

Tipps, Adressen,
Inspiration 230

Rezept- und Zutaten-
register 232

Impressum und
Bildnachweis 238

REGISTER

A/B

atsu-age: Frittierte Tofu mit
Frühlingszwiebeln 204

Brokkoli

Frittiertes Gemüse auf Reis 214
Gegrillter Brokkoli 180
Reisbowl mit Toppings 66
Brot: Sandwich mit Garnelenpatty 22

C

Curry: Japanisches Curry mit Baguette 80
Dicke-Nudel-Suppe mit Schwein 115

D

Dips

Japanische Mayonnaise 229
Tonkatsusauce 229
Gyozasauce 229

E

Edamame mit marinierter Gurke 154

Eier

Eintopf mit Rettich 83
Frittierte Garnelen 216
Frittiertes Gemüse auf Reis 214
Gerolltes Omelette 60
Japanische Krokette mit Fleischfüllung 26
Kartoffelsalat mit Mayonnaise 150
Nudelsuppe mit Mais und Frischkäse 110
Nudelsuppe mit Schweinebraten und Ei 104
Oktopusbällchen 206
Pfannkuchen mit Ei 48
Rührei mit Sojasauce 28
Sandwich mit Garnelenpatty 22
Schweineschnitzel mit Mayonnaise und Kohl 54
Thunfisch-Krokette 208
Würzige Eier in Sojasauce 72
Eintopf mit Rettich 83
Erdnüsse: Japanische Pasta mit
Knoblauchcrunch 120

F

Frischkäse: Nudelsuppe mit Mais und
Frischkäse 110
Frittieren
Frittierte Garnelen 216
Frittierte Tofu mit Frühlingszwiebeln 204
Frittiertes Gemüse auf Reis 214
Japanische Krokette mit Fleischfüllung 26
Sandwich mit Garnelenpatty 22
Schweineschnitzel mit Mayonnaise und Kohl 54
Thunfisch-Krokette 208

G

Garnelen

Frittierte Garnelen 216
Sandwich mit Garnelenpatty 22
Gebratene Nudeln 174
Gegrillter Brokkoli 180
Gerolltes Omelette 60

Grillen

Gegrillter Brokkoli 180
Hähnchenspieße 188
Hühnerleber vom Grill 184
Mariniertes Rindfleisch für den Grill 192
Tintenfisch vom Grill 196

Gurken

Edamame mit marinierter Gurke 154
Kartoffelsalat mit Mayonnaise 150

gyōza

Teigtaschen mit Gemüsefüllung 126
Teigtaschen mit Schweinefleisch 130
Gyozasauce 229

H

Hackfleisch

Japanische Krokette mit Fleischfüllung 26
Japanische Pasta mit Knoblauchcrunch 120
Nudelsuppe mit Hackfleisch 100
Teigtaschen mit Schweinefleisch 130

Hähnchen

- Hähnchenspieße 188
- Hühnerleber vom Grill 184
- Wantan mit Hähnchenfüllung in Suppe 200
- Würzige Hühnerbrühe für Nudelsuppe 88

I

- Izakaya-Sushi mit Lachs und Thunfisch 156

J

- Japanische Krokette mit Fleischfüllung 26
- Japanische Mayonnaise 229
- Japanische Pasta mit Knoblauchcrunch 120
- Japanische Pickles 70
- Japanisches Curry mit Baguette 80

K

- karē*: Japanisches Curry mit Baguette 80

Kartoffeln

- Japanische Krokette mit Fleischfüllung 26
- Japanisches Curry mit Baguette 80
- Kartoffelsalat mit Mayonnaise 150
- Reisbowl mit Toppings 66
- korokke*: Japanische Krokette mit Fleischfüllung 26

L

- Lachs: Izakaya-Sushi mit Lachs und Thunfisch 156

M

- Mais: Nudelsuppe mit Mais und Frischkäse 110
- Mariniertes Rindfleisch für den Grill 192
- Misopaste: Miso Suppe mit Tofu 16
- Miso Suppe mit Tofu 16
- misu shiru*: Miso Suppe mit Tofu 16
- Mizuna
 - Japanische Pasta mit Knoblauchcrunch 120
 - Nudelsuppe mit Mais und Frischkäse 110

N

Nudeln

- Dicke-Nudel-Suppe mit Schwein 115
- Eintopf mit Rettich 83
- Gebratene Nudeln 174
- Japanische Pasta mit Knoblauchcrunch 120
- Nudelsuppe mit Hackfleisch 100
- Nudelsuppe mit Mais und Frischkäse 110
- Nudelsuppe mit Schweinebraten und Ei 104

O

- oden*: Eintopf mit Rettich 83
- Oktopusbällchen 206

P

- Pfannkuchen mit Ei 48

R

rāmen

- Nudelsuppe mit Hackfleisch 100
- Nudelsuppe mit Mais und Frischkäse 110
- Nudelsuppe mit Schweinebraten und Ei 104

Reis

- Frittiertes Gemüse auf Reis 214
- Izakaya-Sushi mit Lachs und Thunfisch 156
- Reisbowl mit Toppings 66
- Thunfisch-Krokette 208

Rindfleisch

- Japanische Krokette mit Fleischfüllung 26
- Mariniertes Rindfleisch für den Grill 192
- Rührei mit Sojasauce 28

S

- Sandwich mit Garnelenpatty 22
- sashimi*: Thunfisch-Sashimi 164

Schweinefleisch

- Dicke-Nudel-Suppe mit Schwein 115
- Japanisches Curry mit Baguette 80
- Nudelsuppe mit Hackfleisch 100
- Nudelsuppe mit Schweinebraten und Ei 104

Schweineschnitzel mit Mayonnaise und Kohl 54
Teigtaschen mit Schweinefleisch 130

Seidentofu

Eintopf mit Rettich 83
Misosuppe mit Tofu 16
shoyu tamago: Würzige Eier in Sojasauce 72

Spitzkohl

Gebratene Nudeln 174
Sandwich mit Garnelenpatty 22
Schweineschnitzel mit Mayonnaise und Kohl 54
Teigtaschen mit Gemüsefüllung 126

Suppe

Dicke-Nudel-Suppe mit Schwein 115
Misosuppe mit Tofu 16
Nudelsuppe mit Hackfleisch 100
Nudelsuppe mit Mais und Frischkäse 110
Nudelsuppe mit Schweinebraten und Ei 104
Wantan mit Hähnchenfüllung in Suppe 200
Würzige Hühnerbrühe für Nudelsuppe 88

T

takoyaki: Oktopusbällchen 206
tamagoyaki: Gerolltes Omelette 60
Teigtaschen mit Gemüsefüllung 126
Teigtaschen mit Schweinefleisch 130
tempura: Frittierte Garnelen 216
tendon: Frittiertes Gemüse auf Reis 214

Thunfisch

Izakaya-Sushi mit Lachs und Thunfisch 156
Thunfisch-Kroketten 208
Thunfisch-Sashimi 164
Tintenfisch vom Grill 196

Tofu

Eintopf mit Rettich 83
Frittierter Tofu mit Frühlingszwiebeln 204
Misosuppe mit Tofu 16
tonkatsu: Schweineschnitzel mit Mayonnaise und Kohl 54
Tonkatsusauce 229
tsukemono: Japanische Pickles 70

U

udon: Dicke-Nudel-Suppe mit Schwein 115

W

Wakame: Misosuppe mit Tofu 16
Wantan mit Hähnchenfüllung in Suppe 200
Würzige Eier in Sojasauce 72
Würzige Hühnerbrühe für Nudelsuppe 88

Y

yakiniku: Mariniertes Rindfleisch für den Grill 192
yakisoba: Gebratene Nudeln 174
yakitori
Gegrillter Brokkoli 180
Hühnerleber vom Grill 184
Hähnchenspieße 188