

# INHALT

JAPANISCHE KÜCHE, GESTERN, HEUTE UND FÜR ALLE	7
KOCHEN UND ESSEN WIE IN JAPAN	8
GLOSSAR	76
 <b>REZEPTE</b>	 <b>15</b>
Grundrezept Sushi-Reis	16
Nigiri-Sushi	20
Matjes-Gunkan	21
Forellen-Gunkan	21
Gemüse-Hoso-Maki	24
Futo-Maki mit Kürbis und Tofu	25
Ura-Maki mit Lachs und Avocado	26
Thunfisch-Tatar	28
Marinierter Lachs	28
Edamame	30
Goshiki Namasu – Bunter Gemüsesalat	32
Hijiki No Nimono – Algensaft	34
Burokkori Shiraae – Brokkoli mit Sesam-Tofu-Dressing	36
Gemüse-Tempura mit Daikon-Dip	40
Garnelen-Gemüse-Tempura	42

Grundrezept Dashi-Brühe	44
Misoshiru – Misosuppe	46
Shoyu-Ramen mit Huhn	48
Miso-Ramen mit Pilzen	50
Ramen mit Tempura-Garnelen	52
Grüntee-Zaru-Soba mit Thunfisch-Tataki	54
Tori No Teriyaki – Teriyaki-Hähnchen	56
Tonkatsu – Japanisches Schnitzel	58
Oyakodon – „Eltern-Kind-Schüssel“	60
Yakisoba mit Spargel und Tofu	62
Yakimeshi	64
Iri Dofu – Pfannengerührter Tofu mit Gemüse	66
Matcha-Tiramisu	70
Hotto Keiki – Japanische Soufflé-Pfannkuchen	72
Kuro Goma Aisu – Schwarzes Sesam-Eis	74