

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
---------	---

Häufig verwendete japanische Lebensmittel	6
---	---

HAUPTGERICHTE // Zumeist aus Fleisch zubereitet, bilden Hauptgerichte den Kern des japanischen Alltagsmahls. Sie sind auch gerne gesehen bei Partys oder festlichen Anlässen.

Hähnchen Teriyaki	8
Karaage Frittiertes Hähnchen nach japanischer Art	10
Marinierte Karaage	12
EXKURS: Hähnchenschenkel einfach entbeinen	13
Chashu Geschmortes Schweinefleisch	14
Tofu-Frikadellen	16
Buta-Shabu Blanchiertes Schweinefleisch	18
Gyoza Gefüllte Teigtaschen	20
Buta-man Dampfkügel mit Fleischfüllung	22
Luftgetrocknete Makrele	24
Gesalzener Lachs	25
EXKURS: Willkommen in der Welt der „normalen“ japanischen Küche!	26

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.

Japanische Dressings	28
1. Sesamdressing aus Tahini / 2. Dressing aus Sojasoße und Balsamico-Essig / 3. Zwiebeldressing mit SojaSoße / 4. Zitronendressing mit Sesamöl	
Spargel	30
1. Gebratener Spargel in Yakibitashi-Art / 2. In Miso gegrillter Spargel / 3. Tempura / 4. Spargelreis	
Gebratener Mangold	34
Frittiertes Wurzelgemüse	35
Gewürzter Kohlrabi	36
Kimchi aus Sauerkraut	37

Gesalzenes Rhabarbermus	38
Kohlrabi in Rhabarberkompott	39
Gebratene Selleriewurzeln	39
Sojafleisch nach japanischer Art	40
Eingelegter Bärlauch	41
Beilagen zum Reis	42
<i>1. In Sojasoße eingelegtes Gemüse / 2. Süß-sauer eingelegtes Gemüse / 3. Senfgurken / 4. Joghurt-Miso-Gemüse</i>	
EXKURS: Miso und Natto hausgemacht	45
EXKURS: Herstellung von japanischem Dashi	50
VON SUSHI BIS RAMEN // Hauptspeisen aus Nudeln oder Reis, die für sich eine vollständige Mahlzeit bilden können.	
Ramen	52
Handgemachte Udon	54
Men-Tsuyu Würzsoße zu Nudeln	55
Temaki-Sushi	56
Geflügelreis	58
Gefüllte Kalmare	60
Mettwurst-Don	61
EXKURS: Die wichtigsten Dinge für den perfekten japanischen Reis	62
WAGASHI // Japanische Süßspeisen enthalten wenig Fett und sind dadurch viel gesünder.	
<i>1. Anko / 2. Sakuramochi / 3. Dorayaki / 4. Daifuku / 5. Mitarashi-Dango (Süße Mochi-Spieße) / 6. Kurumi Yubeshi (Walnuss-Mochi)</i>	64
Epilog	70
Liste von Läden, Märkten und Versandhändlern japanischer Lebensmittel	72
Vorstellung der Autoren	75