

# Inhalt

## Abenteuer aus vergangener Zeit

---

### *Mein Nachbar Totoro*

#### Satsukis Bento-Box

Essigreis, gegrillte Stinte,  
Edamame und Essigpflaumen

13

### *Tränen der Erinnerung*

#### Zwiebel-Sobanudeln ohne Zwiebeln

Gebratene Sobanudeln mit  
Frühlingszwiebeln und Tofu

15

#### Ananas Oishi

Gebackene Ananas mit  
Sencha-Tee und Vanille

16

### *Porco Rosso*

#### Spaghetti al ragù nach Art der Vorfahren

Spaghetti mit selbst  
gemachter Hackfleischsauce

18

### *Tête-à-Tête im Hotel Adriano*

Lachs nach toskanischer Art mit  
glasierten Möhren und Möhrenöl

20

### *Wie der Wind sich hebt*

#### Siberia-Kuchen aus tiefer Nacht

Mit Yikan gefüllter Castella

25

### *Makrelen aus dem Restaurant Sugiya*

Traditionelle Makrelen mit  
Miso und weißem Reis

27

### *Pom Poko*

#### Metamorphose des Hambagu

Hamburger auf japanische Art

28

### *Yakitori!*

Hähnchen- und Gemüsespieße, Chips aus  
Hähnchenhaut und Yakitori-Sauce

30

### *Der Mohnblumenberg*

#### Umis Bento-Box

Weißer Reis, Tamagoyaki, Würstchen und  
Brokkoli mit Sojasauce

33

### *Tempura aus der Pension Matsuzaki*

Frittierte Bastardmakrelen

35

<i>Meine Nachbarn die Yamadas</i>	<i>Stimme des Herzens</i>
Matsukos winterliches Shabu shabu	Shizukus Tamago Kake Gohan
Gemüse-Fondue mit Kombu-Brühe	Reis, rohes Ei, Sojasauce und selbst gemachtes Furikake-Pulver
39	50
<i>Häppchen nach Art der Yamadas</i>	Eine wärmende Suppe
Selbst gemachte Gyoza und Korokke	Dashi-Brühe, Spiegelei, Gemüse und Udonnuudeln
40	53
<i>Aya und die Hexe</i>	<i>Erinnerungen an Marnie</i>
Teatime bei Mandrakus	Picknick im Morgengrauen
Englische Kirschkekse und Cupcakes	Marmeladenkekse
44	55
<i>Shepherd's Pie aus dem Waisenhaus</i>	
Hackfleisch-Kartoffelpüree- Auflauf mit Tomate	
49	

<i>Das wandelnde Schloss</i>	<i>Prinzessin Mononoke</i>
Calcifers Frühstück	Okayu des Bonzen Jiko
Spiegeleier mit Speck	Reissuppe mit Hähnchen und frischen Kräutern
58	75
<i>Ponyo – das große Abenteuer am Meer</i>	<i>Das Schloss im Himmel</i>
Die Sandwiches von Sōsuke	Das Curry aus dem Luftschiff
Sandwich mit Speck, Salat, Cheddar und japanischer Mayonnaise	Rindergulasch mit Curry und Gemüse auf japanische Art
60	76
<i>Wiedersehens-Ramen</i>	<i>Das Königreich der Katzen</i>
Chintan-Brühe, Shio-Tare, Chashu und Ajitsuke Tamago	Kekse für eine Waise
63	Butter-Zitronen-Kekse
<i>Die Chroniken von Erdsee</i>	81
Tenars kräftigende Suppe	<i>Arrietty – die wundersame Welt der Borger</i>
Gemüsesuppe mit Provence-Kräutern	Pods überbackenes Brot
64	Brot mit Mont d'Or, Waldpilzen und Bärlauchbutter
<i>Kikis kleiner Lieferservice</i>	83
Pastete der Dame	<i>Eine entspannte Mahlzeit mit Tante Sadako</i>
Pastete mit Hering und Kürbis	Marinierte Tournedos, gedämpfter Brokkoli und Nudeln mit Sesamöl
66	84
Schokoladenkuchen für Kiki	<i>Cremige Suppe nach Art der Borger</i>
Kuchen mit zweierlei Schokolade	Brühe und Gemüse mit leichter Béchamelsauce
70	86

# Tipps und Tricks

---

<i>Nausicaä aus dem Tal der Winde</i>	
Obabas Eintopf	
Eintopf mit Queller und weißen Bohnen	
89	
<i>Chihiros Reise ins Zauberland</i>	
Nikuman aus den Thermen	
In Dampf gegarte Anko-Brotchen	
90	
Teestunde mit Zeniba	
Japanischer Käsekuchen	
93	
Wachteln des Fluchs, glasiert und gefüllt	
Glasierte gefüllte Wachteln mit Chili und Thai-Basilikum	
95	
Hakus Onigiri	
Japanische Reisbällchen	
97	

Frische Zutaten	100
Nudeln	104
Begriffe aus der japanischen Küche	106
Haltbare Zutaten	110
Brühen	114
Vegane Dashi-Brühe	114
Dashi-Brühe aus getrockneten Bonitoflocken	114
Rinderbrühe	115
Brühe aus Gemüseresten	116
Fischbrühe	116
Heller Hühnerfond	117
Gemüsebrühe	117
Reis	118
Grundrezepte	120
Selbst gemachter Ketchup	120
Sakura Denbu	120
Küchenutensilien	121
Messerarten	124
Grundrezepte für japanische Backwaren	126
Kartoffelbrötchen mit Sesam	126
Butter-Brioche	127
Toastbrot	128
Mürbeteig	129
Anko (rote Bohnenpaste)	129
Schokoladenglasur	130
Sojasauce	132
Würzzutaten und Saucen	134
Register	136