

# 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 Yokan 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 Mohablumenberg*

#### Umis Bento-Box

Weißer Reis, Tamagoyaki, Würstchen und  
Brokkoli mit Sojasauce

33

#### Tempura aus der Pension Matsuzaki

Frittierte Bastardmakrelen

35

*Meine Nachbarn  
die Yamadas*

Matsukos winterliches  
Shabu shabu

Gemüse-Fondue mit Kombu-Brühe

39

Häppchen  
nach Art der Yamadas

Selbst gemachte  
Gyoza und Korokke

40

*Aya und die Hexe*

Teatime bei Mandrakus

Englische Kirschkekse und Cupcakes

44

Shepherd's Pie  
aus dem Waisenhaus

Hackfleisch-Kartoffelpüree-  
Auflauf mit Tomate

49

*Stimme des Herzens*

Shizukus Tamago  
Kake Gohan

Reis, rohes Ei, Sojasauce und selbst  
gemachtes Furikake-Pulver

50

Eine wärmende Suppe

Dashi-Brühe, Spiegelei,  
Gemüse und Udonnudeln

53

*Erinnerungen an Marnie*

Picknick im Morgengrauen

Marmeladenkekse

55

## *Das wandelnde Schloss*

### Calcifers Frühstück

Spiegeleier mit Speck

58

## *Ponyo ~ das große Abenteuer am Meer*

### Die Sandwiches von Sōsuke

Sandwich mit Speck, Salat, Cheddar und japanischer Mayonnaise

60

## Wiedersehens-Ramen

Chintan-Brühe, Shio-Tare, Chashu und Ajitsuke Tamago

63

## *Die Chroniken von Erdsee*

### Tenars kräftigende Suppe

Gemüsesuppe mit Provence-Kräutern

64

## *Kikis kleiner Lieferservice*

### Pastete der Dame

Pastete mit Hering und Kürbis

66

## Schokoladenkuchen für Kiki

Kuchen mit zweierlei Schokolade

70

## *Prinzessin Mononoke*

### Okayu des Bonzen Jiko

Reissuppe mit Hähnchen und frischen Kräutern

75

## *Das Schloss im Himmel*

### Das Curry aus dem Luftschiff

Rindergulasch mit Curry und Gemüse auf japanische Art

76

## *Das Königreich der Katzen*

### Kekse für eine Waise

Butter-Zitronen-Kekse

81

## *Arrietty ~ die wundersame Welt der Borger*

### Pods überbackenes Brot

Brot mit Mont d'Or, Waldpilzen und Bärlauchbutter

83

## Eine entspannte Mahlzeit mit Tante Sadako

Marinierte Tournedos, gedämpfter Brokkoli und Nudeln mit Sesamöl

84

## Cremige Suppe nach Art der Borger

Brühe und Gemüse mit leichter Béchamelsauce

86

Obabas Eintopf  
Eintopf mit Queller und weißen Bohnen.

Nikuman  
aus den Thermen  
In Dampf gegarte Anko-Brötchen

Teestunde mit Zeniba  
Japanischer Käsekuchen  
93

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