

ANGELINA PALUSTIAN

MANGA

KOCHBUCH

JAPANISCH 2



JAPANISCH KOCHEN
LEICHT GEMACHT!

ILLUSTRATIONEN VON MACHI

avBUCH

ANGELINA PAUSTIAN

MANGA

KOCHBUCH

JAPANISCH 2



avBUCH

Mangaküche.de

Your Kawaii Kitchen Style



Süß, süßer, kawaii! Hier findest du alles an niedlichem japanischem Zubehör für deine Küche! Egal ob Bentoboxen, Stäbchen, süßes Geschirr, Tassen oder japanisches Kochequipment.

Auch die vorherigen Teile der Manga-Kochbuchreihe kannst du hier, persönlich signiert von der Autorin, bestellen. Worauf wartest du noch? Schau vorbei in der Mangaküche!
Wir freuen uns auf dich (www.mangaküche.de)



Noch mehr japanischer Kochspaß?

Alle Werke von Angelina Paustian

Preisgekrönt: „Koch dich japanisch!“ und „Manga Kochbuch Bentō“.

Diese beiden Werke wurden von der Jury der Gourmand World Cookbook Awards 2013 und 2016 zum besten Buch der japanischen Küche national gewählt!



Manga Kochbuch Japanisch
96 Seiten, broschiert
ISBN: 978-3-8404-7035-6



Manga Kochbuch Bentō
112 Seiten, broschiert
ISBN: 978-3-8404-7042-4



Manga Kochbuch Kawaii
96 Seiten, broschiert
ISBN: 978-384047051-6

DIE REISE GEHT WEITER!



Herzlich willkommen zum zweiten Teil unserer kulinarischen Reise durch Japan! Auch dieses Mal habe ich mich wieder durch die Küche Japans gekocht und viele neue Rezepte von meinen Reisen aus dem Land der aufgehenden Sonne mitgebracht. Japan ist wie meine zweite Heimat. Ich habe dort eine Zeit lang gelebt und reise nun jährlich zurück, um neue Rezeptideen kennenzulernen und zu kreieren. Ich hoffe, euch werden sowohl die typischen Klassiker wie die modernen Varianten schmecken! Und deshalb gibt es nur noch eines zu sagen:

Itadakimasu!

Angelina Paust — ♡

Eure Angelina

BESUCHT MICH UND MEINE REISE AUCH AUF:



FACEBOOK: PAUSTIANJAPAN



BLOG: WWW.MANGAKOCHBUCH.DE



INSTAGRAM: MANGAKOCHBUCH



Natürlich braucht ein Manga-Kochbuch auch eine fähige Mangaka. Die Manga in diesem Kochbuch stammen alle aus der talentierten Feder von Mariam Hardjowirogo alias machi.manga. Neben ihrem Beruf arbeitet Mariam als Dozentin einer Manga-Schule.

Vielen Dank für all die Jahre, in denen du Aya und Daisuke zum Leben erweckst! ♡



ES GEHT WIEDER LOS!

Auch in diesem Buch erwarten euch wieder viele Leckereien aus ganz Japan. Und auf unsere kulinarische Reise begleiten uns wie immer Aya und Daisuke. Die beiden haben schon viel miteinander erlebt und lieben das Kochen mindestens genauso sehr wie das Essen!

Daisuke isst für sein Leben gern und zwar am liebsten das, was Aya ihm kocht. Er ist ein bisschen tollpatschig, aber immer für einen da und der Retter in letzter Not.

Aya ist unsere kleine Chefköchin! Sie liebt es, neue Rezepte auszuprobieren, Gerichte zu dekorieren und Menschen mit ihren Köstlichkeiten glücklich zu machen. Meistens weiß sie vieles besser – manchmal aber eben auch nicht –, außerdem ist sie etwas perfektionistisch veranlagt.

Zusammen ergeben Aya und Daisuke einfach das perfekte Team. Und wie sagt man so schön? Gegensätze ziehen sich an! Also begleitet sie auf ihrer Reise und kocht euch durch die Schönheit Japans.



HALLO, MEIN NAME IST AYA. ICH BIN AM 10. JUNI GEBOREN UND MEINE BLUTGRUPPE IST A. ICH LIEBE ES ZU KOCHEN. VOR ALLEM FÜR DEN BAKA DAISUKE.

OI! MEIN NAME IST DAISUKE. ICH BIN AM 5. DEZEMBER GEBOREN UND MEINE BLUTGRUPPE IST AB. KOCHEN KANN ICH NICHT SO GUT, ABER DAFÜR ESSE ICH SUPERGERN UND ZU JEDER ZEIT. AM LIEBSTEN DAS, WAS AYA IMMER ZAUBERT!



ZUTATEN FÜR DIE JAPANISCHE KÜCHE

Wie in jedem Land werden auch in der japanischen Küche landestypische Zutaten verwendet. Durch den Einsatz der richtigen Zutaten kannst du dir den echt japanischen Geschmack ganz einfach in deine eigenen vier Wände holen. Damit du diese Zutaten besser kennenlernen und einkaufen kannst, stellen wir dir hier die vielleicht noch unbekannten Zutaten aus den Rezepten vor.

Sake

Sake ist ein japanischer Reiswein mit ca. 14 % Alkohol, er wird als Würze eingesetzt. Der Alkohol verdampft beim Kochen. Zum Kochen eignet sich auch ein günstigerer Reiswein. Guter Sake kann heiß oder kalt getrunken werden.

Getrocknete Garnelen

Diese Garnelen lassen sich meistens im Kühlschrank im Asiamarkt finden.

Klebreismehl

In Japan werden viele verschiedene Reismehlsorten für die Desserts verwendet. Eine davon ist Klebreismehl, das die Speisen bindet. Klebreismehl kann daher nicht durch normales Reismehl ersetzt werden. Man kann es online oder im Asiamarkt finden.

Azuki-Bohnen und Yude Azuki

Azuki-Bohnen sind japanische Bohnen, die es getrocknet in gut sortierten Super- und Biomärkten gibt. Yude Azuki sind die bereits mit Zucker eingekochten Azuki-Bohnen, die man in Dosen kaufen kann. Man kann sie auch selbst herstellen (Rezept siehe Seite 94).

Hot Bean Sauce

Scharfe Chilisoße auf Grundlage von Saubohnen oder Sojabohnen. Sie ist eher dick und mit Bohnen und Chilistückchen versetzt.

Beni Shōga

Den roten Ingwer, der gerne auf Nudelsuppen oder Curry als Topping kommt, gibt's in mit Flüssigkeit gefüllten Tüten.

Instant-Dashipulver

Dashi ist eine Fischbrühe und wird in Japan so verwendet wie bei uns Gemüsebrühe. Dashi rundet den Geschmack ab und verleiht den Gerichten einen authentischen Geschmack. Ihr könnt es entweder fertig als Instantprodukt online oder im Asiamarkt kaufen bzw. die Brühe selbst machen. (Rezept siehe Seite 18)





Udon-Nudeln

Udon sind dicke Weizennudeln, es gibt sie in zwei Varianten: entweder vorgekocht und vakuumiert, dann sind sie dick und rund, oder getrocknet, dann sind sie flach und breit. Udon-Nudeln kann man am besten im Asiamarkt oder online finden. In diesem Buch wurden eher die vakuumierten Udon-Nudeln verwendet.



Matcha

Matcha ist ein grüner Tee, der als fein gemahlenes Pulver erhältlich ist. Der Tee wird in Japan für die traditionelle Teezeremonie, aber auch für viele Desserts verwendet. Daher gibt es beim Matcha auch verschiedene Qualitätsstufen. Zum Backen reicht ein sogenannter Koch-Matcha. Dieser ist günstiger und verleiht den Speisen einen angenehmen, leckeren Grüner-Tee-Geschmack. Matcha könnt ihr online, im Teefachhandel oder in gut sortierten Supermärkten finden.

Kombu

Die getrockneten, dicken Algenblätter verleihen den Brühen einen authentischen Geschmack. Der weiße Film auf den getrockneten Blättern spielt dabei eine wichtige Rolle und sollte auf keinen Fall vor dem Kochen abgewischt werden.



Narutomaki und Kamaboko

Diese beiden Varianten von Fischkuchlein bestehen aus gepresstem Fisch. Sie lassen sich zumeist in der Tiefkühlabteilung im Asiamarkt finden.



Konnyaku

Konnyaku ist ein Würfel aus der Konjakwurzel und hat keinerlei Kalorien, sättigt aber sehr gut. Beim Auspacken kann er sehr intensiv und fischähnlich riechen.

Den Würfel gründlich unter Wasser abspülen. Er hat an sich keinen Eigengeschmack und eignet sich daher prima für Brühen und Soßen.



Fruchtpulver

Erdbeer- und Orangenpulver sind Zutaten aus gefriergetrockneten, gemahlenden Früchten. Sie eignen sich prima für Gerichte mit fruchtiger Note, ohne sie zu verwässern. Beim Kauf bitte darauf achten, dass es sich um 100 Prozent Frucht ohne Zucker handelt. Lässt sich sehr gut online bestellen.



Katsuobushi

Die getrockneten Fischflocken vom Thunfisch sind eine der Grundlagen für eine leckere Dashibrühe. Diese Flocken geben der Fischbrühe ihren Geschmack. Man findet sie online oder im Asiamarkt.



Shimeji- und Enoki-Pilze

Ihr könnt sie in gut sortierten Asiamärkten finden. Die Pilze werden in Japan häufig verwendet und geben den Speisen einen tollen Geschmack. Sie sind im Geschmack eher leicht und zart.

Mirin

Der sehr süße Kochreiswein ist zum Würzen von japanischen Speisen oft unerlässlich. Hochwertig ist der rund 14-prozentige Hon Mirin (Echter Mirin), der aus Klebreis und destilliertem Alkohol besteht.

WO BEKOMME ICH JAPANISCHE ZUTATEN?

Im Internet gibt's viele Anbieter, die japanische Lebensmittel und Zutaten verkaufen. Hier eine kleine Auswahl an Bezugsquellen:

www.japan-feinkost.de
[//japan-lebensmittel.de](http://japan-lebensmittel.de)
www.asiafoodland.de
www.dae-yang.de
www.nanuko.de



Yuzu-Saft

Yuzu ist eine Zitrusfrucht aus dem asiatischen Raum und in Deutschland noch eher unbekannt. Sie hat einen sehr charakteristischen und aromatischen Geschmack und eignet sich perfekt für Desserts oder herzhaftes Speisen. Den Saft kann man online oder im Asiamarkt finden. Beim Kauf sollte man darauf achten, dass es sich um 100 Prozent Saft ohne Zuckerzusatz handelt.

Shiro-Misopaste und Aka-Misopaste

Miso ist eine Paste aus Sojabohnen. Je nach Region in Japan gibt es unterschiedliche Varianten davon. Shiro Miso ist dabei eine sehr helle, fast weiße Misopaste. Sie ist sehr zart und leicht im Geschmack. Aka Miso ist eher kräftig, man benötigt daher weniger für einen intensiven Geschmack. Es gibt auch viele Mischformen. Solltet ihr einmal Shiro Miso durch Aka Miso ersetzen wollen, dann nehmt viel weniger Aka-Misopaste.



Tahini

Die Sesampaste lässt sich mittlerweile auch in vielen großen Supermärkten finden.

Panko

Das japanische Paniermehl ist viel grober als unser Paniermehl.





Seidentofu

Dies ist eine sehr weiche Tofuart. Man findet sie in Asia- oder Biomärkten. Die weiche Konsistenz liegt zart auf der Zunge.

Sliced Beef

Dieses sehr dünn geschnittene Rindfleisch könnt ihr beispielsweise im Asiamarkt in der Tiefkühlabteilung als „Sliced Beef“ finden. Alternativ könnt ihr auch Metzger bitten, das Fleisch – am besten Minutensteak oder Filet – hauchdünn zu schneiden.



Shichimi Tōgarashi/Nanami Tōgarashi

Shichimi Togarashi ist eine Sieben-Gewürz-Chilipulver-Mischung. Sie verleiht den Speisen einen etwas scharfen und aromatischen Geschmack. In Japan werden Gerichte oft damit gewürzt. Man kann diese Mischung fertig kaufen oder – wie auf S. 66 beschrieben – selbst machen. Nanami Togarashi ist das gleiche, nur unter anderem Namen.



Inari Age

Die Tofutaschen sind frittiert und danach in einer Marinade eingelegt.

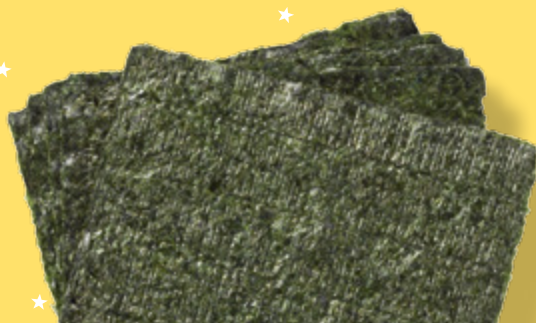


Su

Su ist ein heller Reisessig und in fast allen Asiamärkten und einigen Supermärkten erhältlich. Er ist eine wichtige Grundlage für die Sushi-Zubereitung und viele Dressings.

Nori

Nori sind getrocknete und geröstete Algenblätter. Es gibt sie in vielen verschiedenen Varianten. Einige sind heller, andere dunkler, es gibt sie gewürzt und ungewürzt. Welche Sorte euch am besten schmeckt, solltet ihr einfach ausprobieren. Ihr könnt Nori am günstigsten im Asiamarkt bekommen, aber auch gut sortierte Supermärkte bieten diese inzwischen an.



Geröstetes Sesamöl

Geröstetes Sesamöl hat einen ganz eigenen leckeren Sesamgeschmack – im Gegensatz zu normalem Sesamöl, das geschmacksneutral ist. Daher kann man das geröstete auch nicht durch normales Sesamöl ersetzen. Die Geschmacksnote gibt vielen Gerichten erst authentisches Flair.





RÄMEN



ITADAKIMASHU - SCHLEMMEN WIE IN JAPAN

Die unendlich vielseitige Küche Japans hat so viel Leckeres zu bieten! Daher geht unsere Reise zu den kulinarischen Schätze Japans jetzt weiter. Aya und Daisuke nehmen dich mit und zeigen dir Schritt für Schritt, wie du die Leckereien auch bei dir zu Hause kochen kannst. Natürlich dürfen dabei auch die beliebten Ramen, japanische Nudelsuppen, die zur Zeit in aller Munde sind, nicht fehlen! Aber auch traditionelle und moderne Hauptspeisen, Snacks und Süßspeisen erwarten dich in diesem Buch. Großer Wert wurde darauf gelegt, dass die Rezepte authentisch japanisch und einfach beschrieben sind. Einige Rezeptschritte sind zum besseren Verständnis mit kleinen Manga- oder Foto-Anleitungen unterstützt. Egal ob Profi oder Anfänger in der japanischen Küche – für jeden ist etwas dabei.

Die Wartezeiten beim Kochen oder Backen verkürzen dir Aya und Daisuke mit kurzen Mangas, die spannende kulturelle Einblicke in Japans Esskultur geben. Also, worauf wartest du noch? Schnapp dir deine Kochstäbchen und ab an den Herd!

RAMEN, KATSUON
ODER MELONPAN?
WOMIT WILLST DU
STARTEN?



DIE LECKEREIEN
JAPANS WARTEN
AUF DICH!



Für **Angelina Paustian** ist Japan zu ihrer zweiten Heimat geworden. Die Ökotrophologin hat dort eine Zeit lang gelebt. Jedes Jahr zieht es sie dorthin zurück, um neue Rezeptideen kennenzulernen und dann ihren Lesern – als Klassiker oder in modernen Variationen – vorzustellen.

Bei Cadmos/avBuch hat die Autorin bereits vier Bücher veröffentlicht. Die Titel „Koch dich japanisch“ und „Manga Kochbuch Bentō“ wurden von der Jury des Gourmand World Cookbook Awards zum Besten Buch Deutschlands in der Kategorie „Japanische Küche“ gewählt.

9783840470592



9 783840 470592

avBUCH

www.cadmos.de | www.avbuch.at