

Rezept für den April:

## „Japanisches Frühstück“



Das typische japanische Frühstücksmenü nennt man „*Ichijū Sansai*“ und es besteht aus Reis, Miso-Suppe, eingelegtem Gemüse und drei Beilagen.

Als Beilagen werden Fisch, Eier oder Gemüse etc. je nach Belieben zubereitet. Das Ziel ist es, eine nährstoffreiche und gesunde Mahlzeit zu erhalten.

In der japanischen Küche werden viele fermentierte Lebensmittel verwendet, die gut für den Körper sind. Vor allem zum Frühstück werden unter anderem reichlich Miso, Sojasoße, *Nattō* (fermentierte Sojabohnen), eingelegtes Gemüse und getrocknete Bonitoflocken verwendet. Diesmal stellen wir Ihnen Reis, Miso-Suppe, mit Salz gebratenen Lachs, *Nattō*, japanisches Omelett und eingelegtes Gemüse vor.

### Für 4 Personen

#### Für den Reis

2 Go

Reis\* (2 Go entsprechen ca. 300 g ungekochtem Reis)

\* Japanischer Reis (Milchreis oder Indica Reis ist auch möglich)

#### Für die Miso-Suppe

800 ml

*Dashi*-Brühe

54 g

Miso

ca. 200g

Tofu

2 TL

*Wakame* (getrocknete Algen)

½ Stück

*Aburaage* (frittierte Tofutasche)

10 cm

Frühlingszwiebel

\* Das Verhältnis von Miso zu *Dashi*-Brühe beträgt 1:15.

#### Für den Lachs

4 Stück

Lachsfilet

#### Für das *Nattō*

4 Packungen

(gefrorenes *Nattō* bei einem asiatischen Lebensmittelgeschäft erhältlich)

#### Für das Omelett

4 Stück

Ei

60 ml

*Dashi*-Brühe

2 ½ TL

Sojasoße (wenn möglich: helle Sojasoße)

½ EL

Zucker

½ EL

*Mirin*

4 cm

Rettich

#### Für das eingelegte Gemüse

500 g

Gemüse (Chinakohl, Karotte und Gurke)

15 g

Salz

3 g

*Konbu* (getrockneter Seetang)

ca. 15 g

Ingwer

1-2 Stück

getrockneter Chili

## Zubereitung

① **Eingelegtes Gemüse:** Gemüse waschen und abtropfen lassen. Karotten in etwas breitere Stifte schneiden sowie Chinakohl 3-4 cm breit und Gurken 5 mm breit schneiden. Das gesamte geschnittene Gemüse, Salz, in dünne Streifen geschnittenen *Konbu*, in lange Streifen geschnittenen Ingwer sowie in runde Scheiben geschnittenen getrockneten Chili (nach Belieben) in eine Tüte (wenn möglich, Verschlussbeutel) geben und sanft kneten, um alles gut zu mischen. Die Luft aus dem Beutel entfernen und verschließen. Anschließend mit dem 3- bis 4-fachen des Gewichts abdecken und für mindestens 3-4 Stunden in den Kühlschrank stellen. Die gewünschte Menge an Gemüse aus dem Beutel nehmen und den dabei entstehende Gemüsesaft auspressen. Zum Schluss das Gemüse auf einem Teller anrichten.

Tip: Da das Einlegen des Gemüses Zeit braucht, ist es praktisch, es am Vortag vorzubereiten. Im Kühlschrank ist es etwa 5 Tage haltbar.

## ② Reis:

⇒ Mit einem Reiskocher zubereiten:

Waschen Sie den abgewogenen Reis und wiederholen Sie dies zwei- bis dreimal (jedes Mal frisches Wasser verwenden). Den Reis in ein Sieb geben und ihn darin 2-3 Minuten abtropfen lassen. Den Reis sowie die vom Reiskocherhersteller vorgegebene Menge Wasser in einen Reiskocher geben und ihn ca. 30 Minuten lang einweichen lassen\*. Den Reiskocher anschalten. Nachdem der Reis gekocht ist, sollte man ihn mit einem Reislöffel – ohne ihn zu zerdrücken – umrühren, indem man ihn von unten nach oben hebt, um überschüssiges Wasser zu entfernen und eine ungleichmäßige Konsistenz zu vermeiden.

\* Der Vorgang ist optional; aber das Einweichen des Reises in Wasser macht den Reis fluffig und lecker. Ungefähr so lange einweichen lassen, bis der Reis zerfällt, wenn Sie ihn mit dem Finger drücken.

⇒ Mit einem Topf zubereiten:

Waschen Sie den abgewogenen Reis und wiederholen Sie dies zwei- bis dreimal (jedes Mal frisches Wasser verwenden). Den Reis in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Den gewaschenen Reis sowie 400 ml Wasser in einen Topf geben. Den Reis in Wasser einweichen lassen, bis der Reis trüb wird (etwa 30 Minuten). Mit einem Deckel abdecken und bei mittlerer bis stärkerer Hitze kochen. Nach dem Aufkochen für ca. 2 Minuten weiter kochen. Anschließend ca. 3 Minuten bei ein wenig kleiner gestellter Hitze kochen und danach ca. 5-7 Minuten bei sehr schwacher Hitze kochen (Kochzeit nach dem Aufkochen insgesamt ca. 10-12 Minuten). Wenn kein Wasser mehr vorhanden ist, ist der Reis fertig gegart. (Wenn Wasser oder Blasen an der Oberfläche des Reises sowie Topfes erscheinen, ist das Wasser noch nicht vollständig verdampft. Ist das der Fall, sollte der Reis vorsichtig bei schwacher Hitze gekocht werden, bis das Wasser verdampft ist.) Herd ausschalten und den Reis ca. 10 Minuten lang mit abgedecktem Deckel stehen lassen. Zum Abschluss sollte man ihn mit einem Reislöffel – ohne ihn zu zerdrücken – umrühren, indem man ihn von unten nach oben hebt, um überschüssiges Wasser zu entfernen und eine ungleichmäßige Konsistenz zu vermeiden.

## Tipps:

- Den Reis vorsichtig waschen, da der mit Wasser aufgesaugte Reis leicht zerbrechlich ist.
- Nach dem Waschen sollte das Wasser ungefähr so klar sein, dass der Reis noch leicht sichtbar ist.
- Wenn Sie Filterwasser oder stilles Mineralwasser zum Kochen verwenden, schmeckt der Reis besser.

③ **Lachs:** Lachs salzen und braten (ca. 10-15 Minuten bei 200 °C im Backofen).

④ **Miso-Suppe:** Tofu in 1,5 cm große Würfel schneiden. *Aburaage* zuerst in drei Teile und danach 1 cm breit schneiden. *Dashi*-Brühe, Tofu sowie *Aburaage* in einem Topf hineingeben und erwärmen, bis der Tofu an der Oberfläche schwimmt. Miso hinzugeben (probieren und passen Sie die Menge des Miso an). *Wakame* und in dünne Scheiben geschnittene Frühlingszwiebel dazugeben und erwärmen; die Suppe sollte

jedoch nicht kochen.

Tipp: Wenn die Suppe kocht, geht das Aroma verloren und es entstehen winzige Löcher im Tofu.

⑤ **Omelett:** Eier aufschlagen, dazu *Dashi*-Brühe, Sojasoße, Zucker und *Mirin* hinzugeben und verrühren. Die Eimasse einmal durch ein feines Sieb laufen lassen\* Eine (im Idealfall kleine viereckige) Pfanne erhitzen und Öl hinzufügen.

Eine dünne Schicht der Eimasse in der Pfanne verteilen. Wenn sie gestockt ist, von einer Seite aus vorsichtig zur Mitte hin rollen. Die erste Rolle wieder an den Rand der Pfanne schieben, Öl in der frei gewordenen Pfannenseite verteilen und erneut Eimasse in einer dünnen Schicht hinzugeben. Wenn die neue Eischicht gestockt ist, die erste Rolle wieder vorsichtig zur Mitte hin rollen. Die Schritte so lange wiederholen, bis die Eimasse verbraucht ist und eine dicke Omelett-Rolle entsteht. Die Rolle noch heiß in eine Bambusmatte einwickeln und formen. Nach ca. 3-4 Minuten die Rolle in acht gleich große Stücke schneiden. Den Rettich schälen und reiben. Das dabei entstehende Rettichwasser auspressen und anschließend den geriebenen Rettich in vier Teile teilen und diese zu Bällchen formen. Darauf ein wenig Sojasoße geben.

\* Dadurch fühlt sich das fertig zubereitete Omelett angenehm auf der Zunge an, aber dieser Vorgang ist optional.

(siehe Fotos unten)

⑥ **Nattō:** *Nattō* gut mischen bis es Fäden zieht. Die beigefügte Soße und (je nach Belieben) japanischen Senf hineingeben und weiter mischen.

⑦ Alle Gerichte separat auf Tellern anrichten.

„Fotos vom Omelett“





(Speise: Frau NIWA Mikiko, offizielle Köchin der Generalkonsulin )