

Rezept für den Mai:  
„Japanischer Tee“



Es gibt viele Arten von japanischem Tee, darunter *Gyokuro*, *Sencha*, *Bancha*, *Hojicha*, *Genmaicha* und *Matcha*. Sie unterscheiden sich im Herstellungsprozess und in der Art der verwendeten Teeblätter. Der Geschmack besteht aus herben, bitteren, umami und süßen Aromen, und seine Bestandteile enthalten viele Nährstoffe. Um den ursprünglichen Geschmack des japanischen Tees zur Geltung zu bringen, sollte er bei einer geeigneten Temperatur aufgebrüht werden, und auch weiches Wasser ist geeignet. Er kann auch an einem heißen Tag kalt serviert werden.

Heute erklären wir Ihnen, wie man eine köstliche Tasse Tee und die gut dazu passende japanische Süßigkeit „*Dorayaki*“\* richtig zubereitet.

\* Pancakes mit süßer Bohnenpastenfüllung

**Zubereitung der japanischen Tees *Sencha* und *Gyokuro***



① Jede Teetasse zu ca. 80 % mit heißem Wasser füllen. Das heiße Wasser bis auf die entsprechende Temperatur abkühlen lassen. Dies dient gleichzeitig dazu, die Teetasse zu erwärmen.

*Sencha*: 70°C–80°C

*Gyokuro*: 50°C–60°C

② Die Teeblätter in das *Kyūsu* (traditionelles japanisches Teekännchen) geben.

*Sencha*: 2–3 g pro Tasse  
*Gyokuro*: 3–4 g pro Tasse

③ Das gesamte heiße Wasser aus den Tassen in das *Kyūsu* geben.

*Sencha, Gyokuro*: ca. 50–60 ml pro Tasse

④ Den Deckel auf das *Kyūsu* setzen und ziehen lassen.

*Sencha*: 1 Minute  
*Gyokuro*: 2 Minuten

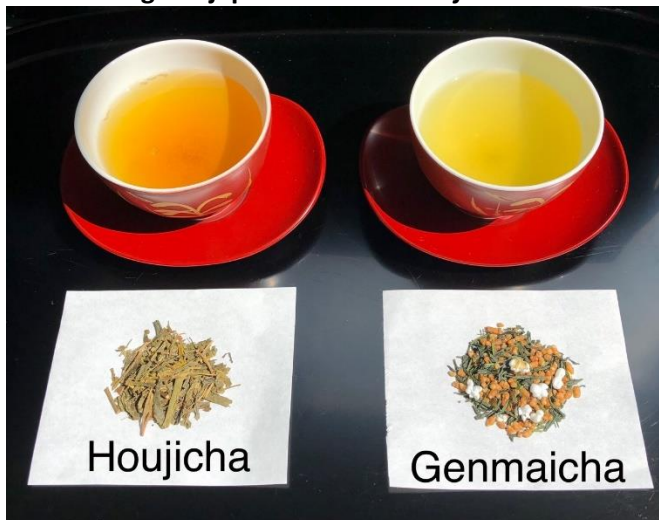
⑤ Den Tee auf mehrere Male gleichmäßig verteilt in jede Tasse gießen, damit die Geschmackstärke bei jeder Tasse gleichmäßig ausfällt. Bis zum letzten Tropfen ausgießen.

#### **Zusätzlich:**

Beim zweiten und den nachfolgenden Aufgüssen ebenfalls das abgekühlte warme Wasser verwenden. Da die Teeblätter bereits geöffnet sind, wird die Ziehzeit kürzer.

*Sencha*: ca. 30 Sekunden  
*Gyokuro*: ca. 20–30 Sekunden

#### **Zubereitung der japanischen Tees *Hojicha* und *Genmaicha***



① Die Teeblätter in das *Kyūsu* geben: 4 g pro Tasse

② Das kochende Wasser in das *Kyūsu* geben: 130 ml pro Tasse

③ Den Deckel auf das *Kyūsu* setzen und ziehen lassen: 30 Sekunden

④ Den Tee auf mehrere Male gleichmäßig verteilt in jede Tasse gießen, damit die Geschmackstärke bei jeder Tasse gleichmäßig ausfällt. Bis zum letzten Tropfen ausgießen.

#### **Zusätzlich:**

Beim zweiten Aufguss ebenfalls kochendes Wasser verwenden. Da die Teeblätter bereits geöffnet sind, wird der Tee kurz darauf in die Tasse eingeschenkt.

Bei *Hojicha* sowie *Genmaicha* werden dieselben Teeblätter bis zum zweiten Aufguss verwendet.

#### **Zubereitung der japanischen Tees (kalt)**

1 Liter Wasser und die Teeblätter Ihrer Wahl in eine leere Flasche geben und sie in den Kühlschrank stellen, bis der Tee gezogen hat.

*Ryokucha*: 10–15 g  
Ziehzeit: 5 Stunden bis eine Nacht

Hojicha: 25 g  
Ziehzeit: 3–8 Stunden

Genmaicha wird heiß aufgebrüht und in ein Glas mit Eiswürfeln gegossen.

### Dorayaki (6 Stück)



#### Zutaten für den Teig

|         |                 |
|---------|-----------------|
| 2 Stück | Ei              |
| 70 g    | Zucker          |
| 1 EL    | Honig           |
| 2 EL    | heißes Wasser   |
| 80 g    | Mehl (Type 405) |
| 1 TL    | Backpulver      |
| ½ TL    | Sojasoße        |

#### Zutaten für die Füllung

|       |                   |
|-------|-------------------|
| 150 g | süße Bohnenpaste* |
| 75 g  | süße Bohnenpaste* |
| 60 ml | frische Sahne     |
| 1 TL  | Zucker            |

\* siehe Rezept „Kashiwa-Mochi“ vom 04.05.2021

#### Zubereitung

- ① Eier und Zucker (70 g) mit einem Schneebesen schlagen, bis sie cremig sind.
- ② Honig in heißem Wasser auflösen.
- ③ Sojasoße und ② in ① geben und gut mischen.
- ④ Mehl und Backpulver sieben und unter ③ mischen.
- ⑤ Eine Teflonpfanne leicht einfetten und sie bei niedriger Hitze erhitzen.
- ⑥ Den Teig mit einem Durchmesser von ca. 8 cm kreisförmig braten. Den Teig umdrehen, wenn Bläschen auf der Oberfläche zu sehen sind.
- ⑦ 12 Teigstücke braten. Die gebratenen Teige mit einem feuchten Tuch abdecken, damit sie nicht austrocknen und gleichzeitig abgekühlt werden.
- ⑧ Zucker (1 TL) in die Sahne geben und schlagen, bis sie steif wird. Anschließend die süße Bohnenpaste (75 g) hinzufügen und mischen (ergibt Bohnencreme).

⑨-1) Etwa 50 g süße Bohnenpaste zwischen zwei etwas abgekühlte Teigstücke legen (insgesamt 3 *Dorayaki* mit süßer Bohnenpaste).

⑨-2) Etwa 50 g süße Bohnencreme zwischen zwei komplett abgekühlte Teigstücke geben.  
(insgesamt 3 *Dorayaki* mit süßer Bohnencreme)

**Tipps für *Dorayaki* mit süßer Bohnenpaste:**

- Wenn Sie *Dorayaki* in Frischhaltefolie einwickeln und eine Weile stehen lassen, lassen sich der Teig und die Bohnenpaste besser verbinden.
- Sie können auch ein Stückchen Butter dazwischen legen.

**Tipp für *Dorayaki* mit süßer Bohnencreme:**

- Wenn Sie *Dorayaki* in Frischhaltefolie einwickeln und eine Weile im Kühlschrank stehen lassen, lassen sich der Teig und die Bohnencreme besser verbinden.

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