

Rezept für den April:

„Hanami Bento“



In Japan gibt es den Brauch, die vier Jahreszeiten zu genießen, indem man die sich mit den Jahreszeiten verändernden Blumen oder Bäume bewundert sowie saisonale Speisen isst. Ein solcher Brauch ist „Hanami“.

Es ist ein alter japanischer Brauch, durch das Bewundern der Kirschblüten die Ankunft des Frühlings zu feiern. Bei *Hanami* geht es nicht nur darum, die Kirschblüten zu bewundern: Seit der *Edo*-Periode (1603–1868) ist das Essen, das „*Hanami Bento*“ und „*Hanami Dango*“ genannt wird, ein wesentlicher Bestandteil davon, und auch eine Feier mit Alkohol inmitten der Kirschblüten wird traditionell veranstaltet.

Ein *Hanami Bento* ist ein prächtig aussehendes *Bento* (Lunchbox), das mit saisonalen Zutaten zubereitet wird und sein Inhalt besteht aus keinen bestimmten Bestandteilen. In Japan wird das Essen in einen „*Jūbako*“ eingepackt, der zur Verpackung von Gerichten für feierliche Anlässe verwendet wird. Der *Jūbako* ist eine Box mit zwei bis fünf übereinander gestapelten Schichten und mit einem Deckel auf der obersten Schicht.

Hanami Dango ist eine japanische Süßigkeit, die durch Aufspießen von drei verschiedenfarbigen (rosa, weiß und grün) und gedämpften Klößchen aus Reismehl hergestellt wird. Rosa steht für Kirschblüten und den Hauch des Frühlings, Weiß für Schnee und die Überreste des Winters, und Grün für frisches Grün und die Vorzeichen des Sommers. Japanische Kirschblüten sind auch in Hamburg zu sehen. Um die freundschaftlichen Beziehungen zwischen Deutschland und Japan zu verstärken, wurden überall in der Stadt Hamburg Kirschblütenbäume gepflanzt. Einige davon befinden sich an den Ufern der Elbe, zwischen Außen- und Binnenalster, im Stadtpark, im Tierpark Hagenbeck sowie am Platz der

Republik in Hamburg-Altona. Die beste Zeit, um sie zu bewundern, ist von Mitte April bis Ende Mai.

Dieses Mal stellen wir Ihnen ein dreistufiges *Hanami Bento* vor.

Für 4 Personen

Für die oberste Etage

1) Salz-*Onigiri**

400 g – 500 g	frisch gekochter japanischer Reis
je nach Bedarf	Salz
1 Blatt	Seetang (<i>Nori</i> -Blätter)

2) Bambussprössling-*Onigiri**

2 Go	japanischer Reis (2 Go entsprechen ca. 300 g ungekochtem Reis)
120 g	Bambussprössling / <i>Takenoko</i>
½ Stück	<i>Aburaage</i> (frittierte <i>Tofutasche</i>)
300 ml	<i>Dashi</i> -Brühe
2 EL	Sojasoße (wenn möglich: helle Sojasoße)
2 EL	<i>Mirin</i>

*** Reisbällchen**

3) Eingelegtes Gemüse

Siehe Rezept „Japanisches Frühstück“ vom 09.04.2021

Für die mittlere Etage

4) *Karaage* (frittiertes Hähnchen)

250 g	Hähnchenschenkel
je nach Bedarf	Maisstärke
25 g	Marinade*

(* Menge zum einfach Rechnen: 100 ml Sojasoße, 50 ml Kochalkohol, 5 g geriebener Ingwer, 2,5 g geriebener Knoblauch)

Die Marinade beträgt 10 % des Fleischgewichts und kann im Kühlschrank 3 Monate aufbewahrt werden.

5) *Tempura*

4 Stück	Garnele
1 Stück (ca. 130 g)	Bambussprössling / <i>Takenoko</i>
12 Stück	Zuckererbse
je nach Bedarf	Maisstärke

Für Teig	100 g Tempuramehl, 160 ml Wasser (Alternative: 1 Ei, 200 ml Wasser, 1 Tasse Mehl [ca. 100 g])
----------	--

6) Spargel im Speckmantel

6 Stück	grüner Spargel
4 Stück	Bacon

7) Japanisches Omelett

3 Stück	Ei
3 TL	Zucker
1 TL	Sojasoße

Für die unterste Etage

8) Entenbrustfilet

400 g	Entenbrust
50 ml	Sojasoße
50 ml	<i>Mirin</i>
50 ml	<i>Dashi</i> -Brühe

9) Radieschen in Chrysanthemenform

8 Stück	Radieschen
Für <i>Amazu</i> (süßsaurer Essig)	70 ml Reisessig, 70 ml Wasser, 30 g Zucker, eine Prise Salz

10) Gemüse

4 Röschen	Brokkoli
4 Stück	Kirschtomate
je nach Bedarf	Salatblatt (zur Dekoration)

11) *Nikujaga* (Fleisch- und Kartoffeleintopf)

280 g	Kartoffel
½ Stück	Karotte
½ Stück	Zwiebel
120 g	dünn geschnittenes Rindfleisch (Schweinefleisch ist auch möglich)
80 g	<i>Shirataki</i> -Nudeln
4 Stück	Zuckererbse
300 ml	<i>Dashi</i> -Brühe
2 EL	Sojasoße
2 EL	<i>Mirin</i>
½ EL	Zucker

12) Obst

Orange, Erdbeere, Traube oder Kiwi etc. nach Belieben

Zubereitung



1) Salz-Onigiri:

Die Hände mit kaltem Wasser leicht anfeuchten und mit ca. 0,5 g Salz bestreuen. Darauf etwa 100–120 g Reis geben und zu einem Dreieck formen, indem man die Schreibhand bergförmig und die andere Hand begleitend hält. Den Reis mehrmals mit der oben genannten Haltung formen, ohne zu viel Kraft anzuwenden. Das *Nori*-Blatt der Länge nach in 4 gleich große Teile schneiden und mit der rauen Seite des Blattes nach innen zu *Onigiri* wickeln.

Achtung: Bitte nicht am heißen Reis verbrennen.

2) Bambussprössling-Onigiri:

Den Reis mit Wasser waschen und ca. 30 Minuten lang in frischem Wasser einweichen lassen. Bambussprösslinge sowie *Aburaage* in 5 mm Würfel schneiden. Den abgetropften Reis, Sojasoße und *Mirin* in einen Reiskocher geben. Anschließend die *Dashi*-Brühe, Bambussprösslinge und *Aburaage* hinzufügen und den Reiskocher mit dem Normal-Modus anschalten. Wenn der Reis fertig ist, den Reis leicht rühren. Den Reis nach Ablauf 1) in *Onigiri* formen. Dabei ist kein Salz nötig.

Tipp 1: Die Menge der Zutaten für das Kochen in einem Topf ist dieselbe wie für einen Reiskocher mit Ausnahme der ***Dashi*-Brühe**, deren Menge **beim Kochen im Topf 350 ml** beträgt. Die Erklärung zum allgemeinen Reiskochen in einem Topf finden Sie bei dem Rezept „Japanisches Frühstück“ (09.04.2021).

Tipp 2: Erklärung zum Waschen sowie Einweichen des Reises finden Sie bei dem Rezept

„Japanisches Frühstück“ (09.04.2021).



4) Karaage:

Das Hähnchen in mundgerechte Größe schneiden und mit der Marinade einreiben. Das Fleisch in der Marinade etwa einen halben Tag ziehen lassen (mindestens 30 Minuten). Anschließend das Hähnchen mit der Maisstärke bestreuen und in Öl bei 170–180° C frittieren.

5) Tempura:

Garnelen schälen und entdarmen. Die Bauchseite der Garnele dreimal einschneiden und sie von der Rückenseite aus drücken, damit sie gerade sind. Die Spitze des Bambussprösslings der Faser entlang und der Länge nach 5 mm breit schneiden. Den unteren Teil in 5 mm breite runde Scheiben schneiden. Die Naht der Zuckerschoten entfernen, die drei Schoten in einer Reihe aufstapeln und mit einem Zahnstocher befestigen. Alle Zutaten gleichmäßig dünn mit der Maisstärke bestreuen. Für den Teig kaltes Wasser zum Tempuramehl geben und leicht und schnell mischen, aber nicht verkneten. (Bei alternativem Mehl: Mehl einmal sieben und in die Mischung von aufgeschlagenem Ei und kaltem Wasser geben, dann leicht und schnell mischen, aber nicht verkneten.) Die mit Maisstärke bestreuten Zutaten in den Teig tauchen und in Öl bei 180° C frittieren, bis sie gar und knusprig sind.

Tipp: Den Teig bis kurz vor dem Frittieren kühlen lassen, da er bei steigenden Temperaturen dazu neigt, klebrig zu werden, was dazu führt, dass die *Tempura* am Ende nicht knusprig werden.

6) Spargel im Speckmantel:

Das holzige Ende des Spargels abschneiden. Spargel nur so lange in Salzwasser kochen, dass er durch ist, aber knackig bleibt. 2 Scheiben Speck um eine Gruppe von 3 Spargeln wickeln und sie in einer Pfanne braten. Abschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

7) Japanisches Omelett:

Eier schlagen, dazu Sojasoße und Zucker hinzugeben und verrühren, bis der Zucker aufgelöst ist. Ein dickes japanisches Omelett braten. Das Omelett abkühlen lassen und in 8 gleich große Teile schneiden.

Tipp: Eine detaillierte Erklärung zum Braten finden Sie bei dem Rezept „Japanisches Frühstück“ (09.04.2021).



8) Entenbrustfilet:

In den fetten Teil der Ente der Länge nach im Abstand von 5 mm Schlitzte schneiden. Die Ente mit der Fettseite nach unten auf eine Pfanne legen und ohne Öl braten. Wenn die Fettseite goldbraun ist, die magere Seite kurz braten, bis sie die Farbe ändert. Die Ente mit Wasser waschen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. *Dashi*-Brühe, Sojasoße und *Mirin* in einen hitzebeständigen Beutel geben und im Dampf oder in heißem Wasser bei 70° C für 50 Minuten erhitzen. Den Beutel nach dem Garen zum Abkühlen in Eiswasser legen. Wenn die Ente

vollständig abgekühlt ist, in 2–3 mm breite Scheiben schneiden.

9) Radieschen in Chrysanthemenform:

Die Zutaten für *Amazu* in einen Topf geben. Wenn der Zucker sich aufgelöst hat und die Zutaten aufgekocht sind, *Amazu* abkühlen lassen. Radieschen waschen und die Blätter abschneiden. Radieschen im Abstand von 2 mm gitterförmig einschneiden. Dabei die Esstäbchen oder Ähnliches an beiden Seiten des Radieschens ansetzen, damit es nicht komplett durchgeschnitten wird (siehe Foto). Radieschen leicht mit Salz bestreuen und ca. 10 Minuten stehen lassen. Radieschenwasser auspressen und 2-3 Stunden in *Amazu* marinieren lassen, bis der Geschmack aufgenommen ist.

10) Gemüse:

Den Brokkoli in mundgerechte Größe schneiden und mit Salzwasser kochen. Die Tomaten waschen und abtropfen lassen.

11) Nikujaga:

Kartoffeln und Karotte schälen und in mundgerechte Größe schneiden. Zwiebel schälen und in 1 cm breite Scheiben schneiden. *Shirataki*-Nudeln ankochen und in 3 gleich große Teile schneiden. Die Naht der Zuckerschoten entfernen und die Schoten in Salzwasser kochen, anschließend in 2 gleich große Teile schneiden. Das Fleisch in mundgerechte Größe schneiden. *Dashi*-Brühe, Zucker, Sojasoße sowie *Mirin* mischen, sodass der Zucker sich auflöst. Alle Zutaten außer der Zuckerschote in einen Topf geben und die Zutaten mit Küchenpapier abdecken und den Herd anschalten. Bei starker Hitze aufkochen, dann bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten lang köcheln lassen. Die Hitze ausschalten und den Topf abkühlen lassen. Wenn er abgekühlt ist, wieder auf hohe Hitze stellen und nach dem Aufkochen das Küchenpapier entfernen und so lange weiter kochen, bis von der Brühe nur noch ein wenig übrig bleibt.

12) Obst:

Obst Ihrer Wahl in mundgerechte Stücke schneiden.

Nachdem alle Gerichte vollständig abgekühlt sind, packt man sie in einen *Jūbako* oder eine *Bento*-Box (Lunchbox). Wenn Sie dabei eine Trennwand mit Salatblättern gestalten, können Sie die Gerichte schön verpacken, ohne die Aromen zu vermischen.

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