

Frittierte Eier

Edel. Raffiniert. Besonders. Frittierte Eier sind ein ebenso schwieriges wie glamouröses Gericht. Durch den frittierten Panko-Mantel erhalten sie eine knusprige Hülle während das Eigelb flüssig bleibt. Mit etwas Fingerspitzengefühl kreierst du so ein unvergessliches Geschmacksergebnis. So kannst du die frittierten Eier aufgeschnitten als spannendes Amuse-Gueule servieren oder auch im Sinne einer modernen Fusion-Küche mit Spinat als Vorspeise oder Hauptgang reichen. Deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!

Japanischer Auberginen-Salat

dann in einem Dashi-Dressing mit Mirin und Sake eingelegt. So saugen sich die Auberginen schön voll und vereinen alle Aromen zu einem vollmundigen Geschmack.

Gyoza

Raffiniert. Traditionell. Aromatisch. Gyoza sind herzhaft gefüllte Teigtaschen, die sowohl gebraten als auch gedämpft werden. Die traditionelle japanische Vorspeise ist wird mit Hackfleisch, Kohl und Frühlingszwiebel gefüllt. Ihren charakteristischen Geschmack erhalten die Teigtaschen jedoch durch Sesamöl. Das Beste: Sie lassen sich hervorragend auf Vorrat produzieren und einfrieren

Onigiri

Klein. Gefüllt. Köstlich. Onigiri sind japanische Reisbällchen, die klassischerweise mit Pflaumen, Lachs, Seetang, Bonito-Flocken oder Thunfisch-Mayo gefüllt werden. Besonders Tuna-Mayo Onigiri sind international beliebt, besonders einfach herzustellen und einfach zu veganisieren. Oftmals werden Onigiri zu Dreiecken geformt, existieren aber auch in anderen Formen. Entscheidend ist die handliche Größe, durch die Onigiri zum perfekten Fingerfood und Snack für unterwegs werden, und das der Reis im Gegensatz zur Zubereitung von Sushi nicht mit [Sushi-Zu](#) gewürzt wird.



Onigiri | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (18 Stück): 500 Gramm Rundkornreis in Sushi-Qualität | 1 Dose (veganer) Thunfisch | 5 Esslöffel [japanische Mayonnaise](#) oder vegane Mayonnaise | 4 Teelöffel dunkler Sojasauce | 2 Esslöffel Salz | 1 Nori-Blatt | 1 Teelöffel schwarzer Sesam | Optional: Kresse



Onigiri | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (45 Minuten): 1. Reis gründlich waschen, bis sich das Wasser nicht mehr weiß verfärbt. 2. Reis nach Packungsanweisung kochen. 3. In der Zwischenzeit Thunfisch mit der Mayonnaise und der Sojasauce vermengen. 3. Nori-Blatt in circa 1,5 breite Streifen schneiden. Jeden langen Streifen in drei kürzere Streifen unterteilen. 4. Reis abschütten und auf einem Blech oder in einer großen Form (am besten in einer großen Holz- oder Bambusform, die überschüssige Feuchtigkeit absorbiert abkühlen lassen. 4. Reis in 18 Portionen unterteilen. 5. Jeweils zwei Drittel des Reis in eine leicht mit Salz ausgestreute Onigiri-Form oder die eigene (mit Wasser benetzte und mit ein wenig Salz gesprenkelte) Handfläche geben und zusammenpressen. Dann eine Mulde hineindrücken. 6. Einen Teelöffel der Füllung in die Mulde geben und mit dem restlichen Reis verschließen. 7. Das Reisbällchen vorsichtig zusammenpressen, dann durch leichten Druck auf die Seiten zu einem Dreieck formen. 8. Nori-Blatt mit Wasser befeuchten und an den Boden bzw. die Seite des Onigri andrücken. 9. Sobald alle Onigiri geformt sind, diese mit schwarzem Sesam bestreuen. 10. Wer mag, kann für ein wenig Schärfe noch frische Kresse über die Onigiris geben.

Jetzt noch mehr [japanische Rezepte](#), [vegane Rezepte](#), [Reisgerichte](#) oder anderes [Fingerfood](#) entdecken!

Nährwerte/Stück: 144 Kalorien | 4,5 Gramm Fett | 22,5 Gramm Kohlenhydrate | 4,5 Gramm Eiweiß

Miso-Suppe

Authentische Miso-Suppe wie aus Japan, kannst du dir ganz einfach selber zubereiten. Alles was du brauchst, ist ein

kräftiges Dashi (z. B. Katsuobushi aus Bonitoflocken), Seidentofu, getrocknete Wakame-Algen und Shiitake-Pilze und etwas Frühlingszwiebel. Das Ergebnis? Kräftige Aromen, wohltuende Wärme und natürlich ganz viel Umami.

Vegane Miso-Suppe

Kräftiges Dashi, milde Enoki-Pilze, weiches Seidentofu und würzige Wakame-Algen: vegane Miso-Suppe ist ebenso einfach wie köstlich. Wir lieben sie vor allem mit selbstgemachtem Shiitake-Dashi, denn das ist extra kräftig. Was die Suppeneinlage betrifft, sind deiner Fantasie dann keine Grenzen gesetzt.

Katsuobushi

Du magst die Basis für deine Miso-Suppe und andere japanische Rezepte selber machen? Dann kreiere dein eigenes Katsuobushi (Bonitoflocken-Dashi) und verleih deinen Gerichten das für die japanische Küche so wichtige Umami. Für das traditionelle Rezept braucht es dabei nicht mehr als Bonitoflocken und Wasser. Einfacher geht es nicht! Probier es aus und lass dich vom intensiven Geschmack überzeugen.

Shiitake Dashi

Ob für Miso-Suppe oder Ramen: Dashi verleiht der japanischen Küche seine Tiefe. Der Grund: Umami. Der fünften Geschmack neben süß, sauer, salzig, bitter ist eine Art natürlicher Geschmacksverstärker. Was viele nicht wissen: Dashi kann nicht nur aus Bonitoflocken, sondern zum Beispiel auch aus Shiitake-Pilzen hergestellt werden. So entsteht aus nur zwei Zutaten ein veganes Dashi, der die perfekte Basis für zahlreiche japanische Rezepte ist.

Japanische Mayonnaise

Perfekt für Onigiri, Sushi und japanische Pfannkuchen. Japanische Mayonnaise ist besonders mild und weniger fettig. Dafür enthält sie mehr Eigelb und wird mit Reisessig gewürzt. Außerdem finden sich in japanischer Mayonnaise Geschmacksverstärker. Für selbstgemachte Mayonnaise kannst du den Umami-Geschmack ganz einfach mit Katsuobushi oder Shiitake-Dashi erzeugen.

Perfekter Sushi-Reis mit Sushi-Zu

Das Geheimnis eines guten Sushis liegt nicht zuletzt in der perfekten Zubereitung des Reises. Es ist kleine Kunst für sich und kommt nicht nur auf die Qualität der Körner, sondern auch

deren Vorbereitung, Zubereitung und Würzung an. Dafür bedarf es auch einer gelungenen Reisessig-Mischung, dem Sushi-Zu. Heute zeige ich euch meine Lieblingsvariante. Im Laufe des Wochen-Specials „Sushi Variationen“ werden wir dann unser kleines Sushi-Einmal-Eins erweitern, indem wir etwas über die Technik lernen und uns drei Arten des Sushis näher ansehen: Nigiri-Sushi, Maki-Sushi und die Inside-Out-Variante. Also: Ran an die Stäbchen, fertig, los!

Zutaten (2 Personen): 250 Gramm Sushi-Reis | 50 Milliliter Reisessig | 1 Esslöffel Zucker | 1 Esslöffel Salz oder 2 Esslöffel Sojasauce

Zubereitung (50 Minuten): 1) Sushi-Reis sehr gründlich waschen, bis das Wasser klar bleibt und sich nicht mehr weißlich verfärbt. Die Stärke rauszuspülen ist wichtig, damit der Reis nicht zu sehr klebt. 2) Sushi-Reis nach Packungsanleitung kochen. 3) In der Zeit Reisessig kurz mit dem Zucker und der Sojasauce aufkochen. 4) Sushi-Zu über den Reis geben, kurz unter mengen und dann abgedeckt 20 Minuten ruhen lassen.

Nährwerte/Portion: 492 Kalorien | 0,8 Gramm Fett | 110,3 Gramm Kohlenhydrate | 8,6 Gramm Eiweiß