

Renkon Hasamiage (mit Hackfleisch beschichtete und frittiert Lotoswurzel)



Zutaten für 4 Portionen

500g	Lotoswurzel (ggf. gefrorene Lotoswurzelscheiben)
250 g	Schweinehackfleisch
6 Stück	getrocknete Shiitakepilze
2 Stangen	Lauchzwiebel
1/2 TL	Salz
3 EL	Sojasoße
etwas	Pfeffer und Chili
etwas	Weizenmehl zum Wälzen
500 ml	Pflanzenöl zum Frittieren

1. Lotoswurzel schälen und in dünne Ringe schneiden. Shiitakepilze in Wasser einweichen, Stängel entfernen und hacken. Lauchzwiebel in dünne Ringe schneiden.
2. Hackfleisch, die Shiitakepilze, die Lauchzwiebelringe, Salz, Sojasoße und Pfeffer gut vermischen.
3. Die Scheiben der Lotoswurzel in Weizenmehl wälzen, und zwischen zwei Scheiben einen Löffel von der Fleischmasse beschichten. Diese noch mal in Weizenmehl wälzen und in heißem Öl frittieren.

Brokkoli Goma ae (blanchierte Brokkoli mit Sesam-Miso-Soße)



Zutaten für 4 Teller

500 g Brokkoli
2 Stück Möhre
etwas Salz

die Soße

4 EL Misopaste
50 ml Mirin
4 EL weißer Sesamkörner
1 EL Zucker
1/2 TL Hondashi / Dashinomoto (Fischbrühe-Granulat, es geht auch ohne)
1 EL Sesamöl
etwas Pfeffer und Chili
50~100 ml Wasser zum Verdünnen

1. Den dicken Stiel von Brokkoli abschneiden, die Röschen voneinander trennen und ggf. einmal halbieren. Möhre schälen, in feine Streifen schneiden. Die beiden Gemüsesorten in heißem Salzwasser blanchieren und mit kaltem Wasser abkühlen.
2. Sesam ggf. anrösten, in Mörser mahlen und mit den Zutaten für die Soße mischen.
3. Die blanchierten Brokkoliröschen und Möhre anrichten und darauf die Soße gießen.

Nasu Nibitashi (gekochte Auberginen)



Zutaten für 4 kleine Portionen

2 Stück	große Auberginen
2 EL	Sesamöl
100 ml	Wasser
80 ml	Sojasoße
80 ml	Mirin
1 EL	Zucker
Etwas	gemahlener Chili

1. Auberginen waschen, längs achteln und in 4 cm lange Stücke schneiden.
2. Einen Topf erhitzen, Sesamöl und die Auberginen zugeben und kurz braten, die restlichen Zutaten zufügen, den Topf mit Deckel schließen und bei kleiner Flamme etwa 10 Minuten garen, bis die Auberginen weich sind (Bei Bedarf etwas Wasser zugeben).
3. Sie schmecken sowohl warm als auch kalt.

Age Gyoza (gebackene Maultaschen mit einer Gemüsefüllung)



Zutaten für 24 Stück

1 Packung 24 Gyoza-Teig (runder und flacher Teig aus der Tiefkühlkost)
400 ml Pflanzenöl zum frittieren

Füllung

200 g normaler Tofu
50 g eingelegtes Gemüse wie Gurke, Rettich, Senfknolle oder Kohl
2 Stück Lauchzwiebel
8 Stück getrocknete Shiitakepilze
1 EL Sojasoße
2 TL Sesamkörner
etwas Sesamöl
etwas Pfeffer und Chili

Tunksoße

3 EL Sojasoße
3 EL Essig
etwas Chiliöl nach Belieben

1. Lauchzwiebel in dünne Ringe schneiden, eingelegtes Gemüse klein schneiden, Shiitakepilze in Wasser einweichen, Stängel entfernen und klein schneiden. In eine Schüssel Tofu geben, mit Fingern zerquetschen und mit den Zutaten für die Füllung vermengen.
2. Die Zutaten für die Tunksoße verrühren und in kleine Schale geben.
3. Die Teigscheiben voneinander trennen. Auf eine Scheibe mittig etwas von der Füllung geben, den Rand mit Wasser anfeuchten, und die Scheibe zusammenfalten, indem man an mehreren Stellen des Rands Falten bildet.
4. In einer Pfanne das Pflanzenöl erhitzen, und darin die Maultaschen frittieren. Mit der Soße servieren.

Sake Sashimi (roher Lachs)



Zutaten für 4 Portionen

600 g	frischer roher Lachs mit Sushi-Qualität
¼ Stück	Gurke
5 g	getrocknete Wakame-Seetang
4-8 Scheiben	Shiso-Blatt (japanisches grünes Basilikum)
4 TL	Wasabi (grüner Meerrettich)
100 ml	Sojasauce

1. Lachsfilet enthäuten, entgräten und in kleine Scheiben schneiden.
2. Gurke mit einem Schäler, mit dem man Gemüse in sehr dünne Streifen schneiden kann, schälen. Wakame in Wasser einweichen und abtropfen. Wasabi mit Wasser mischen.
3. Auf Teller zuerst die Shiso-Blätter, die Gurkenstreifen und den Wakame legen, darauf die Lachsscheiben legen und seitlich Wasabi geben. Die Sojasauce kommt in kleine Schale.

Uramaki-Sushi (umgedrehte Seetangrolle)



Zutaten für 8 Rollen

600 ml	Reis für Sushi
800 ml	Wasser zum Kochen
8 Stück	Surimi (Fischpastete)
1 Stück	Gurke (oder Avocado)
4 EL	Sesamkörner (oder Tobikko-Fischrogen)
4 Blätter	Nori-Seetang
2 EL	Wasabi (grüner Meerrettich)
50 ml	Sojasoße
	etwas Gari (eingelegter Ingwer)
	Frischhaltefolie
	Bambus-Sushimatte

Sushi-Essig

80 ml	Reis-, Getreide- oder Weißweinessig
1 1/2 EL	Zucker
1 TL	Salz

1. Reis waschen, bis das Wasser klar wird. Den Reis in einem Sieb abgießen und in eine Schüssel geben. In diese Schüssel erneut 800 ml Wasser zufügen und ca. 20 Min. ziehen lassen.
2. Einen Topf erhitzen, den Reis samt Wasser zufügen und mit einem Deckel verschließen. Wenn das Wasser kocht, den Herd klein stellen und weitere 10 Min. kochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen und weitere 15 Minuten ruhen lassen, ohne den Deckel aufzumachen.
3. Den gekochten Reis in eine große Schüssel geben. Die Zutaten für Sushi-Essig vermischen und auf dem Reis verteilen. Mit einem flachen Reis- oder Holzlöffel den Reis gut mischen. Dabei darauf achten, dass die Reiskörner nicht zerdrückt werden.
4. Gurke längs halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Surimi aus der Folie wickeln und längs halbieren. Nori-Seetang mit einer Schere halbieren.
5. Die Bambus-Sushimatte mit einer Folie bedecken. Ein Blatt Nori-Seetang auf die Folie legen, und dessen lange Kante zur vorderen Kante schieben. Eine Handvoll Reis auf dem Seetang flach und gleichmäßig verteilen und mit Sesamkörnern bestreuen. Den Seetang samt Reis umwenden, damit die Seite des Seetangs nach oben kommt. In die Mitte des Seetangs etwas Meerrettich auftragen, Gurke und Surimi legen. Diese von vorne rollen, indem man die vordere Seite der Sushimatte hochhebt und nach hinten rollt.
6. Die fertige Rolle mit einem scharfen Messer in 6 bzw. 8 St. schneiden, auf dem Teller anrichten und mit Ingwer und Sojasoße servieren.

Tori Sansho-Butter-Yaki (gebratenes Hühnerfleisch mit Sansho und Butter)



Zutaten für 4 Portionen

600 g	Hühnerbrustfilet
Etwas	Salz und Pfeffer
Etwas	Weizenmehl
50 ml	Pflanzenöl

Sauce

4 EL	Butter
4 EL	Sojasoße
2 EL	Zucker
2 EL	Zitronensaft
1 TL	gemahlener Sansho oder gekochte Sansho-Körner

1. Die Zutaten für die Sauce in einer Schüssel mischen. Die Butte darf stückig sein.
2. Hühnerbrustfilets mit Salz und Pfeffer bestreuen und in Weizenmehl wälzen.
3. Eine Pfanne erhitzen, Pflanzenöl reingießen, und die Hühnerbrustfilets darauf geben. Die Pfanne mit Deckel zuschließen, den Herd auf mittlere Hitze reduzieren. Wenn die untere Seite eine schöne braune Farbe bekommt und knusprig ist, die Filets wenden und weitere 3 Minuten garen. Den Herd ausschalten.
4. Die Filets aus der Pfanne nehmen und in 1 cm breite Scheiben schneiden. In die Pfanne die Saucenmischung geben und erhitzen, bis sie eine dickflüssige Konsistenz bekommt.
5. Die Fleischscheiben auf 4 Teller anrichten und mit der Sauce begießen.

Matcha-Butterkuchen



Zutaten für eine kleine Form oder für etwa 6 Muffinform

180 g	Butter
3 Stück	Eier
180 g	Zucker
1 Packung	Vanillezucker (es geht auch ohne)
etwas	Salz
150 g	Mehl
80 g	Stärke
½ TL	Backpulver
3 EL	Matcha (gemahlener grüner Tee)

1. Butter weich rühren und mit Zucker und Vanillezucker mischen. Eigelb zugeben und umrühren.
2. Eiweiß hart schlagen und in die Masse von 1 untermischen. Gesiebttes Mehl, Stärke, Backpulver und Matcha untermischen und in eine Form geben. Bei 175 Grad in Ober- und Unterhitze 30~60 Minuten backen. Ein Holzspieß in den Kuchen stecken, und wenn keine feuchte Masse am Spieß kleben bleibt, ist er fertig.