Dashi

*

Tempura

*

Okonomiaki + Tamagoyaki

*

Yakitori Spieße vom Tepan-yaki

*

Sashimi vom Lachs, Makrele, Thuna und Tintenfisch

*

Verschiede Sushiformen:

Hoso-Maki, Ura-Maki, Te-Maki, Nigiri-Sushi

© 2024 Raue + Kramer oHG - marieneck.com

DASHI (ICHIBAN-DASHI)
1. Aufguss – für 1 L Dashi

1 Streifen Kombu-Alge (getrockneter Seetang
10g Katsobushi (Bonitoflocken)
1 L Wasser

Das Wasser und die klein geschnittenen Kombu – mit einer Schere – in den Topf schneiden. Ca. 10 Minuten einweichen lassen.

Das Wasser schnell erhitzen, nicht aufkochen, die Brühe wird sonst bitter. Den Kombu herausnehmen. Katsobushi in den Topf geben und aufkochen.

Die Brühe abkühlen lassen bis die Bonitoflocken auf den Topfboden sinken.

Duch ein Küchenpapier passieren.

Der Echte Bonito (Katsuwonus pelamis, jap. 鰹 Katsuo (veraltet: Katsuwo), engl. Skipjack tuna) ist die einzige Art der damit monotypischen Gattung Katsuwonus innerhalb der Makrelen und Thunfische (Scombridae). Der Echte Bonito lebt in tropischen und subtropischen Meeren, wird im Sommer aber auch gelegentlich in der Nordsee gefangen. Im östlichen Mittelmeer und im Schwarzen Meer fehlt er.

Der Unechte Bonito (Auxis thazard) sieht ihm ähnlich, sein Fleisch wird jedoch als weniger wertvoll betrachtet.

Der Echte Bonito (Skipjack) ist eine der wirtschaftlich bedeutendsten als „Thunfisch“ vermarkteten Arten, obwohl er selbst zoologisch nicht zur Gattung der Thunfische (Thunnus) gehört[4], sondern lediglich zur Familie der Makrelen und Thunfische, deren naher Verwandter er ist. Gefangen wird er oberflächennah, hauptsächlich mit Ringwaden oder Angelruten, als Zufallsfang auch an Langleinen. Er wird frisch, tiefgekühlt oder als Konserve angeboten.In der japanischen Küche wird er als Katsuobushi, d. h. getrocknet und geräuchert oder als Katsuo no shiokara verarbeitet.

Tempura

Für den Teig:
80g Weizenmehl
15g Stärke
5g Backpulver
¼ TL Salz
180ml kaltes Wasser, Eiswürfel

Gemüse nach Wahl
Fritieröl

Das Gemüse in mundgerechte Stücke teilen und das Öl auf 170° C vorheizen.

Mehl, Speisestärke und Backpulver vermischen und in eine Schüssel sieben. Das eiskalte Wasser und die Eiswürfel rasch unterrühren. Nicht zu lange rühren, sonst wird der Teig zäh und geht beim Ausbacken nicht wie gewünscht auf.

Die Gemüseteile einzeln durch den Teig ziehen und in das heiße Öl geben. So lange fritieren bis der Teig kross ausgebacken ist. Auf Küchenpapier abtropfen lassen um überschüssiges Öl zu entfernen.

© 2024 Raue + Kramer oHG - marieneck.com

Okonomiyaki

Pfannkuchenteig:
400g Chinakohl
3 Eier
250g Mehl
200ml Dashi oder 200ml Wasser und 2 Tüten Instant-Dashi-Pulver
2 TL Backpulver
Sonnenblumenöl zum Braten

Okonomiyaki-Soße:
2 EL Sojasoße
2 EL Austernsoße
2 EL Worcestershiresoße
2 EL Ketchup
1 EL Honig

Mehl, Dashi- oder Wasser und Backpulver miteinander verquirlen, 15 Minuten kühl stellen und quellen lassen. Weißkohl in etwa 1×1 cm große Flecken schneiden, Eier verquirlen, mit den Kohlflecken mischen. Weißkohl-Ei-Masse unter den Teig heben.

Zutaten für die Okonomiyaki-Soße miteinander verrühren. In einer heißen Pfanne mit 1 EL Sonnenblumenöl Pfannkuchen ausbacken, nach Belieben belegen: mit Speck, Garnelen, Pilzen, Gemüse… Dann wenden, weiter braten.

Die Pfannkuchen mit Mayonnaise und der Okonomiyaki-Soße gitterförmig garnieren, nach Belieben mit Frühlingszwiebeln, eingelegtem Ingwer und/ oder schwarzem Sesam verzieren.

© 2024 Raue + Kramer oHG - marieneck.com

Tamagoyaki
für 4 Personen

4 Eier
4 EL Dashi Brühe
1 EL Sojasauce
1 EL Mirin
1 TL Zucker
1 EL Öl
Makiyakinabe (Tamagoyaki Pfanne)
Sushimatte

Die Eier in einer Schüssel verquirlen. Dashi Brühe, Sojasauce, Minin und Zucker mit den Eiern gut vermischen.

Etwas Öl in die vorgeheizte Pfanne geben. Etwa ¼ der Eimasse in die Pfanne geben und Stocken lassen. Die Oberfläche sollte noch feucht sein. Das Omlett von einer Seite einrollen. In die nun freie Seite der Pfanne das nächste Viertel Eimasse geben und ebenfalls stocken lassen. Wiederum einrollen und so weiterverfahren, bis das ganze Ei verbraucht ist.

Das eingerollte Omelett in eine Sushi Matte einschlagen und leicht auskühlen lassen.

© 2024 Raue + Kramer oHG - marieneck.com

Yakitori Spiesse

Hühnchenbrust oder ausgelöste Keulen
Frühlingszwiebeln
Spieße, gewässert

120 ml Sojasauce

120 ml Mirin

60 ml Sake

60 ml Wasser

2 El Zucker

Alle Zutaten für die Sauce in einen Topf geben und 5 Minuten einköcheln lassen, bis die Sauce leicht bindet. Frühlingszwiebeln in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Die Hühnchenbrust (ohne Haut) in Streifen bzw. das Keulenfleisch in Würfel schneiden und abwechselnd mit Frühlingszwiebeln auf die Spieße stecken.

Mit der Yakitorisauce einstreichen und in einer Pfanne (Teppan Yaki) „grillen“. Dabei mehrmals wenden.

Während des Garens die Spieße mit der Marinade bepinseln und darauf achten, dass die Yakitorisauce nicht verbrennt.

© 2024 Raue + Kramer oHG - marieneck.com

Hoso-Maki: (dt. „dünne Rolle“) sind dünne, aus einem halben Nori-Blatt hergestellte Reisrollen, die mit Fisch oder Gemüse gefüllt werden. Die fertige Rolle wird in sechs gleich große Stücke geschnitten. Üblicherweise wird für die Füllung nur eine Zutat verwendet.

Ura-Maki:(dt. „von innen gerollt“), auch California Roll genannt, sind Hoso- oder Futo-Maki, bei denen der Reis außen am Nori-Blatt angebracht und oft sehr dekorativ mit Sesamsamen, Schnittlauch oder kleinen, farbigen Fischeiern verziert wird. Ura-Maki gehören nicht zu den traditionellen Maki und haben ihren Ursprung vermutlich unter japanischstämmigen Amerikanern an der Pazifikküste der USA.

Te-Maki: Temaki (, dt. „handgerollt“): Hierbei wird das Nori zu einer Tüte gerollt und mit Reis und den Zutaten wie bei Maki-Sushi gefüllt. Nigiri-Sushi:

Grundsätzlich unterscheidet man zwei Grundformen von Sushi: Maki und Nigiri. Bei Maki werden Reis, Fisch und Gemüse meist mit einem Noriblatt gerollt – bei Nigiri liegt der Fisch lose auf Reis.

Frittiertes Sushi: Hosho Maki, Ura Maki, Nigiri, in größere Portionen geschnitten und mit Tempura ausgebacken.

Portionieren der Fische:
-Lachs Seite: evtl. Gräten ziehen, portionieren für Maki b.z.w. Nigiri
-Tuna, portionieren, Maki und Nigiri
-Makrele, z.B. für frittiertes Sushi
-Thunfisch (Dose)
-Garnelen, ´´Ebi´´

Vorbereitung Gemüse:
-Gurke schälen, Kerngehäuse raus, schneiden
-Avocado portionieren
-Rettich/Daikon
-Shii-Take Pilze
-Tofu

Zubereitung Sumeshi

-Reis waschen, Einweichen

Sumeshi Sushi-Reis
Zutaten für 4 Portionen

250 gr Sushi-Reis
3 El Reisessig
6 El Mirin
2 El Zucker
1 Tl Salz

Den Reis in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser solange spülen, bis dasablaufende Wasser nicht mehr trüb ist.

Reisessig, Mirin, Zucker und Salz miteinander vermischen und in einem kleinen Topf, unter Rühren erwärmen, bis das Salz sich gelöst hat. Abkühlen lassen.

Den gewaschenen Reis mit 350 ml Wasser zum Kochen bringen und ca. 3-5 min. Köcheln lassen. Danach die Hitze auf ein Minimum reduzieren und bei geschlossenem Deckel ca. 20 min. quellen lassen.

Am Besten mit einem Baumwolltuch zwischen Deckel und Reis! Das Tuch nimmt überschüssige Feuchtigkeit auf. Den gekochten Reis in eine große Schüssel umfüllen.

Die Essig-Mischung vorsichtig in den gekochten Reis ´einschneiden´, so wird der Reis nicht gequetscht und er kühlt schneller aus. Mit einem Baumwolltuch bedecken und bis zur weiteren Verwendung abkühlen lassen.

© 2024 Raue + Kramer oHG - marieneck.com