



## ***Carnavale Japanese***

Sunomono ( Japanischer Gurkensalat)

-

Okonomiyaki

-

Yakiniku vom Teppanyaki

-

Goma Purin – Sesam Pudding

Martin Emmenegger

5.2.2019



## Sunomono (Japanischer Gurkensalat)

### Zutaten für 4 Pers.

#### Für den Salat:

- 1/2 Blatt Wakame (in feine Streifen geschnitten, z.B. mit einer Küchenschere)
- 1 Gurke
- 1 TL Salz

#### Für das Dressing:

- 3 EL Reissessig
- 2 EL Wasser
- 1 EL Zucker
- 1 EL Sojasauce
- 1/2 EL Sesamöl
- 1 TL Sesam (geröstet)

### Zubereitung

1. Zu Beginn die Zutaten für den Gurkensalat Sunomono prüfen.
2. Die mit einer Küchenschere in feine Streifen geschnittenen Wakame-Algen in einer Schüssel mit Wasser für circa 10 Minuten ziehen lassen. Sie sollten danach gut mit Wasser vollgesogen sein. Anschließend die Algen mithilfe eines Siebs abtropfen lassen.
3. In der Zwischenzeit die Gurke\* je nach Belieben schälen und der Länge nach in zwei Hälften teilen (Anmerkung: Am besten bei normalen Salatgurken den sehr wässrigen Samenstrang entfernen). Dann jede der Hälften am besten mit einem Käsehobel in feine Halbkreise schneiden.
4. In eine Schüssel die Gurkenscheibchen legen und sorgfältig mit Salz bestreuen und vorsichtig vermischen. Diese nun für ungefähr 5 Minuten ruhen lassen, sodass das Wasser aus der Gurke austritt. Das überschüssige Wasser anschließend mit einem Sieb abgießen.
5. Die Gurkenscheiben und die Wakame-Algen in eine größere Schüssel geben.
6. Jetzt nach und nach Reissessig, Wasser, Zucker, Sojasoße und Sesamöl in den Salat geben und sehr gründlich unterheben.
7. Den fertigen Salat in Schüssel geben oder auf flachen Tellern servieren. Zum Schluss mit etwas geröstetem Sesam garnieren. Fertig – Itadakimasu!

### Rezepthinweise

\*Gurke: Ideal für einen Gurkensalat beziehungsweise Sunomono sind kleine und feste Gurken, zum Beispiel Minigurken oder Landhausgurken. Trotzdem ist es auch möglich, mit „normalen“ Salatgurken dieses Gericht nachzukochen. Doch sollte dazu vor dem Kleinschneiden der sehr wasserhaltige Samenstrang der Gurke entfernt werden.

# Okonomiyaki



## Rezept

Guy Ravet

Bernard und Guy Ravet kochen in Vufflens-le-Château VD für 19 Punkte. Einfacher geht auch: Guy zeigt bei sich zu Hause schnelle Rezepte für Hobby-Köche.

## Zutaten

4 Eier

50 g Mehl

200 g Weisskohl, gehackt

1 Bund Frühlingszwiebeln

10 g Backpulver

100 g Kartoffeln, roh, geraffelt

10 cl Milch

2 cl Sojasauce

5 cl Pflanzenöl

Mayonnaise

Ketchup

Getrocknete Algen

## Zubereitung

1. Kohl in zwei Hälften schneiden, Strunk entfernen, möglichst fein hacken. Frühlingszwiebeln fein schneiden. Kartoffeln schälen, fein raffeln.
2. In einer Schüssel Eier aufschlagen, Mehl, Backpulver, Milch und Sojasauce hinzugeben. Gut verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den gehackten Weisskohl, die Frühlingszwiebeln und Kartoffeln hinzugeben. Gut mischen.
3. In einer antihaftbeschichteten Pfanne (28 cm Durchmesser) Pflanzenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Die Masse hineingiessen, mit Spachtel zu einer Galette formen. Temperatur reduzieren, zugedeckt 5 Minuten kochen. Teller auf Pfanne legen und Galette wenden. 10 Minuten bei wenig Hitze weiterkochen.
4. Den Pancake auf einen Teller geben, mit Mayonnaise und Ketchup dekorieren und mit den getrockneten Algen bestreuen.

# Yakiniku vom Teppanyaki – Rindfleisch mit Grillsauce

Das Grundrezept Yakiniku erklärt Schritt für Schritt, wie aus einem zarten Stück Rindfleisch ein leckeres Hauptgericht vom Teppanyaki wird. Zusammen mit Salz und Pfeffer und einer pikanten Grillsauce zauberst du ein Gericht, dass dich zum Sternekoch werden lässt!

## Zutaten

- 500g Rindfleisch(am besten gut abgehangenes zartes Fleisch verwenden, zum Beispiel Filet, Roastbeef oder Hüftsteak)
- Salz
- Pfeffer
- 50ml Teppanyaki Grillsoße

## Zubereitung

1. Zu Beginn die Zutaten bereitstellen und das Fleisch vorbereiten: Dazu das Fleisch ungefähr 60 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank holen und auf Zimmertemperatur bringen. Ist dies nach circa einer halben Stunde erreicht, das Fleisch vorsichtig waschen, abtupfen und leicht mit Salz einreiben. Die letzten 30 Minuten ruhen lassen.
2. Den Tischgrill auf 180 bis 200 °C (für „medium“ 180°C, für „rare“ 200°C) stellen. Ist die Temperatur erreicht, das Grillgut vor dem Auflegen noch einmal mit einem Küchentuch abtupfen (es sollte völlig trocken sein, damit es beim Braten eine richtige Kruste bekommt) und auf die heiße Grillplatte legen. Von jeder Seite (je nach Dicke des Fleisches und persönlichen Vorlieben) circa 2 Minuten rösten und mit frisch gestoßenem Pfeffer würzen.
3. Nach dem Braten das gegrillte Fleisch noch bis zu 5 Minuten ohne Hitzezufuhr (zum Beispiel in Alufolie eingewickelt) ruhen lassen. Danach Fleisch mit einem scharfen Messer in mundgerechte Stücke schneiden.
4. Mit etwas Grillsauce auf einem Teller (zusammen mit Essstäbchen und weiteren Beilagen nach Belieben) servieren. Fertig – Itadakimasu!

**So würde es gemacht.**

**Wir sind anders. Trocknen, würzen, braten, Saucenspiegel auf Teller, anrichten, essen.....**

**Mengenangabe stimmt auch nicht.....**

# Teppanyaki Grillsauce selbst zubereiten [pikant]

Eine reiche und schön sämige Teppanyaki Grillsauce selbst zuzubereiten, ist leicht und vor allem schnell gemacht. Nach nicht einmal 15 Minuten kannst du die nach Zwiebel, Apfel, Knoblauch und Ingwer duftende Sauce in Gläser abgefüllen oder direkt zum heißen Teppan (japanischer Grill) stellen.

## Portionen Vorbereitung Kochzeit

400MILLILITER 5MINUTEN 10MINUTEN

## Zutaten

- 100ml Rotwein(trocken)
- 2EL Honig
- 75g Zucker
- 100ml Sojasauce
- 1EL Miso-Paste
- 50g Apfel
- 50g Zwiebeln
- 2Zehen Knoblauch
- 25g Ingwer
- 3EL Sesamöl
- 3EL Sesam

## Zubereitung

1. Zu Beginn die Zutaten für die Teppanyaki Grillsauce prüfen.
2. Den trockenen Rotwein in einen Topf geben und bei starker Hitze zum Kochen bringen. Sobald der Wein kocht, die Hitze reduzieren und 2 bis 3 Minuten köcheln lassen.
3. Anschließend Sojasauce, Honig, Zucker und Miso-Paste mit in Topf geben und gut umrühren. Wiederum die Sauce erwärmen (sodass sie fast aufkocht) und die Hitze abstellen. Am besten den Topf vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
4. In der Zwischenzeit Apfel, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und (zum Beispiel mit einer handelsüblichen Käseibe) gründlich reiben.
5. Die geriebenen Zutaten als nächstes mit in die abgekühlte Sauce geben. Auch das Sesamöl hineingießen und alles sorgfältig unterrühren. Zum Schluss den Sesam zugeben und alles mithilfe eines Pürierstabs ganz kurz durchpürieren.
6. Die fertige Teppanyaki Grillsauce in vorher ausgespülte Gläser füllen und gut verschließen (so hält sie mindestens 1 Woche im Kühlschrank) oder direkt am Teppan vergrillen.
7. Fertig – Itadakimasu!

## Rezepthinweise

**Grillsauce pürieren:** Dieser Schritt ist nicht zwingend notwendig. Es ist auch möglich, den Sesam im Vorhinein zu mahlen und unter die Sauce zu rühren oder diesen als ganze Körner zu belassen



## Sesampudding mit Früchten

### Japanischer Nachtisch

#### Zutaten für 8 Portionen:

1 Glas Sesampaste (Tahin)

500 ml Milch

4 EL Zucker

½ TL Agar-Agar

500 g Früchte, frische, gemischte (Beeren, Ananas, Weintrauben, Äpfel, ...)

400 ml Milch erhitzen. 100 ml Milch beiseite stellen. Tahin und Zucker in der heißen Milch auflösen, dann das Agar-Agar mit der restlichen Milch verschlagen und in die Sesammilch geben. Die Masse in eine heiß ausgespülte Schüssel geben und abkühlen lassen.

Mit zwei EL Nocken von der Masse abstechen und diese mit frischen Früchten garniert servieren.

Arbeitszeit: ca. 10 Min.

Koch-/Backzeit: ca. 5 Min.

Ruhezeit: ca. 1 Std.

Schwierigkeitsgrad: simpel

Kalorien p. P.: keine Angabe

**habsburg****erchuchi**  
club kochender männer ebikon