

»ICH HATTE TONNENWEISE AKNE UND WAR VÖLLIG VERSCHLEIMT. ZUFÄLLIG TRAF ICH IN IRGEND EINEM BUS EIN MÄDCHEN, DAS MIR RIET, MAL DIE MILCHPRODUKTE WEGZULASSEN – DREI TAGE SPÄTER WAREN SCHLEIM UND PICKEL VERSCHWUNDEN. WAHNSINN, ES HATTE TOTAL RECHT GEHABT.«

WOODY »SCHLEIMI« HARRELSON

に
き
び

Haftungsausschluss

Beim Verfassen dieses Buches kamen keine Tiere zu Schaden. Ich hingegen habe mir mit einer Käseibe von Fitness-Guru Joe Wicks in den Daumen geschnitten und ein Paar Esstäbchen in Brand gesetzt.

Zugegeben, das einzige Tier, das wirklich Interesse für dieses Buch gezeigt hat, ist meine Katze Baloo, die sich ständig auf meinen Laptop gesetzt hat, wenn ich versuchtswsffsd
fsdsddhlnnnnnnnnnnn kkaons 223
0222222Aj;24E ['YT

VEGAN

T
I
M
A
N
D
E
R
S
O
N

J
A
P
A
N
E
A
S
Y

簡
單
日
本
食

CLASSIC & MODERN VEGAN JAPANESE
RECIPES TO COOK AT HOME

おいしい

INHALT

EINLEITUNG	7
UMAMI – LIEB & TEUER: FLEISCH- AROMA OHNE FLEISCH	10
VEGANES IN DER SPEISE- KAMMER	12
SHÖJIN RYÖRI	24
WIE MAN EIN VEGANES JAPANISCHES MAHL KOCHT	25
WIE MAN JAPANISCHEN REIS KOCHT	26
RANDBEMERKUNGEN DES KOCHS	27

GEWÜRZE, SAUCEN & DRESSINGS

30

SNACKS, KLEINE GERICHTE & BEILAGEN

54

HAUPTGERICHTE

116

**GROSSE REIS-
& NUDELGERICHTE**

140

NACHSPEISEN & DRINKS

172

ZUM AUTOR 196
DANKSAGUNG 199
REGISTER 201

EINLEITUNG

**JAPANISCHE KÜCHE: FETTER THUNFISCH!
WAGYU-STEAK! GETROCKNETER FISCH! BRÜHE AUS SCHWEINEFLEISCH!
GEBRATENES HUHN! TINTENFISCHINNEREIEN! EIER!
ÜBERALL EIER! EIN MINENFELD FÜR ACHTSAME VEGANER.**

SO SCHEINT ES JEDENFALLS. Natürlich gibt es eine Menge japanischer Delikatessen, die schlicht tabu sind für alle, die auf tierische Produkte verzichten. Im Grunde jedoch macht es die japanische Küche Veganern ziemlich leicht – ein großer Teil der japanischen Gerichte ist per se vegan, und eine ganze Reihe von Speisen lässt sich leicht auf vegan trimmen, wenn man ein, zwei Zutaten ersetzt. Das bedeutet nicht, dass das Ganze dann wie die traditionelle, asketische, in den Buddha-Tempeln gereichte Pilgerverpflegung schmecken muss (wiewohl die wirklich lecker ist); man kann schmackhafte, süß-salzig-würzige, vor Umami-Geschmacksnoten triefende japanische Gerichte mit Leib und Seele genießen, ohne im Supermarkt auch nur einen Blick in die Abteilungen »Fleisch & Wurst« bzw. »Milchprodukte« zu werfen.

Zum Ersten sind die Hauptzutaten japanischer Gerichte meistens pflanzlicher Natur, da Fleisch und Milch in der (Koch-)Geschichte Japans lange Zeit kaum vorkamen und die meisten ach-so-leckeren japanischen Würzsaucen auf einer veganen Basis von fermentierten Sojabohnen und Reis ruhen. Ja, Fisch ist natürlich ein Thema – insbesondere das Dashi, ein Fischsud, der als Grundlage vieler japanischer Gerichte quasi überall vorkommt –, aber man kann ihn relativ einfach durch Brühe auf Pilz- oder Algenbasis ersetzen, die genauso fantastisch schmeckt.

Lassen Sie es mich ganz deutlich sagen: Dieses Buch wird Ihnen nicht vermitteln, wie man fade, »vegane Variationen« von japanischen Fleisch- und Fischgerichten produziert, denn sie würden einfach nicht schmecken, und für fehlenden Geschmack gibt es keine Entschuldigung! Stattdessen taucht dieses Buch tief in die reiche vegane oder beinahe vegane Kochkultur Japans ein. Trauriger Ersatz für irgendetwas und mangelnder Geschmack sind hier Fehlanzeige.

UND Sie werden feststellen, dass diese japanische Küche nicht nur (quasi-)vegan ist, sondern auch einfach! Echt, geradezu peinlich simpel! Also: Egal ob Sie sich gerade erst mit der veganen oder japanischen Küche oder beidem vertraut machen oder schlicht Ihren fleischlosen Speiseplan erweitern wollen – dieses Buch ist genau das Richtige für Sie!

UND KOCHEN EINFACH VEGAN WIE DIE JAPANER!!!

ALSO SCHREITEN WIR WACKER ZUR TAT

BANZAI!!!

BEICHTE

告
白

**ICH BIN KEIN VEGANER, JEDENFALLS
NICHT OFFIZIELL, ABER ICH ESSE HÄU-
FIG VEGAN, UND DAS MEISTENS UNBE-
ABSICHTIGT.**

Ich erkläre es mal so: Ich esse Fleisch und Käse und Eier und ich trage Leder. Ich bin in Wisconsin aufgewachsen, wo öffentlich praktizierter Veganismus, dessen bin ich mir ziemlich sicher, gegen das Gesetz verstößt. Also, Käse und Wurst liegen mir im Blut, mit all ihren Vor- und Nachteilen. Und auch wenn ich den Veganismus nie verachtet habe, wie das manche meiner fleischfressenden Brüder tun, so war er dennoch keine Lebenshaltung für mich: Ich fahre einfach nicht gut mit Einschränkungen jeglicher Art, vor allem weil mir die Impulskontrolle fehlt.

Trotzdem ist in den letzten Jahren etwas Merkwürdiges passiert: Ich entwickelte mich irgendwie zufällig zu einer Art Veganer. 2015 eröffnete ich mein Restaurant Nanban in London. Das führte dazu, dass ich zu Hause nur noch selten kochte und die frischen Nahrungsmittel, die ich besorgte, verrotteten, bevor ich eine Chance hatte, sie in Futter zu verwandeln. Es endete damit, dass ich nur noch ganz selten Fleisch und Fisch kaufte und mich stattdessen mit länger haltbaren Dingen versorgte: Wurzelgemüse, tiefgekühlte Erbsen und Spinat, Bohnen- und Tomatenkonserven sowie jede Menge Nudeln und Reis. Nach einer Weile bemerkte ich, dass ich größtenteils und manchmal total vegan kochte – und dabei weder Fleisch noch Milchprodukte vermisste. Hey, ich hatte gar nicht gecheckt, dass sie von meinem Teller verschwunden waren!

Wie konnte das passieren? Ich habe jeden Tag meines Lebens Fleisch gegessen, bis ich mit 18 nach Kalifornien zog. Und trotzdem stand ich plötzlich in meiner Küche in South London, kochte vegane Gerichte und aß sie mit Vergnügen,

als wäre ich ein beknackter Hipster. Was würden meine Eltern dazu sagen?

Kurz: Japan holte mich ein. Schon als Teenager war ich von der japanischen Küche fasziniert gewesen. Ich hatte zwei Jahre lang in Japan gelebt, nachdem ich »Japanese Food History« – japanische Kochgeschichte – am College studiert hatte. Einige Leser werden bereits wissen, dass Japan nicht gerade offen für Veganer ist, nicht einmal für Vegetarier. Tatsächlich hatte ich in Japan eine kurze Beziehung mit einer Vegetarierin, und jede Essenseinladung glich einem High-Risk-Unterfangen. Erstens gab es jede Menge Restaurants, wo wir gar nicht erst hingehen konnten, weil sie auf Fleisch oder Fisch spezialisiert waren, zum Beispiel auf Sushi oder gegrilltes Huhn oder Ramen mit Brühe aus Schweinefleisch. Zweitens taten sich bei dem Versuch zu definieren, was vegetarisch (und was Fleisch) bedeutet, eine Menge kultureller Abgründe auf. Es konnte ziemlich heikel werden, ging man davon aus, dass ein »fleischloses« Gericht auch tatsächlich ohne Fisch oder Huhn oder Schwein (!) zubereitet worden war. Ein Freund witzelte mal, dass ein gängiger Dialog zwischen einem Vegetarier und dem Kellner eines japanischen Restaurants ungefähr so verlief: **»IST DAS VEGETARISCH?« »JA.« »IST DA SPECK DRIN?« »JA.«**

Es war also nicht in Japan, wo ich die vegetarische Kost schätzen lernte, weil man sie dort nicht findet. Was ich aber lernte, war, wie fantastisch die Japaner würzen und wie man die japanischen Saucen und Gewürze kombiniert, sozusagen übereinanderschichtet, um hocharomatische und extrem schmackhafte Gerichte – mit und ohne Fleisch – zu fabrizieren. Deshalb endeten meine häuslichen Kochversuche irgendwie vegan: Wer braucht noch Fleisch, wenn er so fantastische Zutaten zur Hand hat wie scharfes Miso, würzige Shiitakepilze und spritzige Ponzu-Sauce, um nur einige zu nennen? Japanische Aromen sind eben wirklich umwerfend. Außerdem ist die japanische Alltagsküche normalerweise schnell und einfach. Anders als ihr Ruf es vermuten lässt, brauchen die meisten Gerichte wenig vorbereitende Handgriffe oder gar knifflige Kochtechniken. Sie sind geradezu affenartig einfach, jedenfalls für vegane Affen!

ビ
ー
ガ
ン
モ
ン
キ
ー

VEGA(NERA)FFE

UMAMI – LIEB & TEUER

FLEISCHAROMA OHNE FLEISCH

旨味

Einer der Gründe, warum die japanische Küche so beliebt ist, liegt in ihrem Talent, selbst einfache Gerichte, die nicht notwendigerweise Fleisch beinhalten, mit wirklich überzeugenden Geschmacksnoten zu servieren. Das kommt vor allem daher, weil japanische Zutaten uns ziemlich gut mit Umami versorgen.

UMAMI – die beste deutsche Übersetzung dafür lautet »Wohlgeschmack«. Obwohl im Grunde einfach, wird dieser Geschmack oft als geheimnisvoll oder rätselhaft dargestellt. Irrtümlicherweise beschreiben japanische Gastro-Nationalisten und Küchen-Quacksalber ihn als perfekt ausbalancierte Kombination der anderen vier Geschmacksrichtungen; nur meisterliche Köche könnten ihn herstellen.

Das ist falsch. Genauso falsch wäre es zu sagen, salzig sei die Kombination aus süß und sauer. Genauso falsch wäre die Behauptung, Bitterkeit sei ein Geschmack wie ein total mieses, finsternes Gesicht. Es ist falsch – kategorisch, entschieden, nicht infrage zu stellen. **UMAMI IST EIN GRUNDGESCHMACK**, genauso einfach und klar wie süß, salzig, bitter und sauer. Warum also wird diese Geschmacksrichtung gemeinhin so missverstanden?

Die Ursache könnte darin liegen, dass Umami so subtil ist. Man kann Umami übersehen, doch fehlt die Umami-Info, merkt man es sofort. Man hört kaum je den Ausruf »Boah, das schmeckt dermaßen UMAMI!«, aber Gerichte, denen es an Umami fehlt, sind einfach Humbug. Hohl. Fade. Das Gegenteil von »schreit nach mehr« (schreit nach weniger?). Umami ist wirklich wichtig, auch wenn es oft nicht bemerkt wird. Viele Leute glauben, es sei schwer, Gerichten ohne Fleisch oder Fisch einen herzhaften, deftigen Geschmack zu verleihen, obwohl jeder, der schon mal Pasta mit einer anständigen Tomatensauce gegessen hat, das Gegenteil bestätigen kann. Es gibt etliche Quellen für Umami, und die meisten davon sind

pflanzlicher Natur. Hauptsächlich drei Stoffe versorgen uns mit Umami: Inosinsäure, Guanylsäure und Glutamat.

INOSINSÄURE ist reichlich in Fleisch und Fisch vorhanden. Die japanische Küche erhält Inosinsäure hauptsächlich aus Katsuobushi, getrockneten, geräucherten, fermentierten Thunfischflocken, die als Geschmacksträger für eine ganze Reihe von Gerichten verwendet werden. Veganer finden sie auch in Nori-Algen, den Dingern, mit denen man Sushi umwickelt.

Eng verwandt mit Inosinsäure ist **GUANYLSÄURE**, die ebenfalls für einen massiven Umami-Schub sorgt. Die gute Nachricht dabei? Guanylsäure findet sich in hoher Konzentration in Pflanzen und Pilzen, insbesondere in Pilzen und insbesondere in getrockneten Pilzen, die in der japanischen Küche extrem wichtig sind.

Schließlich, aber nicht zuletzt, gibt es das **GLUTAMAT** als bekanntesten Umami-Lieferanten. Sie kennen es womöglich als Teil von Mononatriumglutamat, abgekürzt MNG ...

MNG-MYTHEN-MONSTER!

OH NEIN! HIER HAUST DAS

モンスター

MNG MONSTER

**RAAAR!
MNG IST EIN KÜNSTLICHER
CHEMISCHER
GESCHMACKSVERSTÄRKER!**

Ganz falsch! MNG bzw. seine konjugierte Base, das Glutamat, findet sich in einer ganzen Reihe natürlicher Lebensmittel, darunter in Tomaten, Erbsen, Walnüssen, Algen, in grünem Tee und Muttermilch, genauso wie in vielen traditionellen Lebensmittelerzeugnissen wie Sojasauce, Hefeextrakt, Käse, Wein und Miso. Sogar industriell hergestelltes MNG entsteht hauptsächlich aus bakterieller Fermentation, nicht durch eine etwaige Synthese chemischer Stoffe. Offen gesagt, ist es weit natürlicher als so manches »natürliche« vegane Produkt, das im Umlauf ist.

GRRR! MNG VERURSACHT MIGRÄNE, EPILEPTISCHE ANFÄLLE, DURCHFALL, ALZHEIMER UND DUTZENDE ANDERER GESUNDHEITLICHER BESCHWERDEN!

Stimmt nicht, Mythen-Monster! Zahllose Studien konnten keinerlei Zusammenhänge zwischen dem Konsum von MNG und längeren oder kürzeren Erkrankungen herstellen – auch nicht zum sogenannten China-Restaurant-Syndrom, einer vage rassistischen und höchst willkürlichen Aneinanderreihung von Symptomen. Und kein Experiment konnte eine Hypersensibilität auf MNG bisher bestätigen. Meine Schlussfolgerung lautet, dass die beschriebenen Probleme von etwas anderem herrühren, das gerne gemeinsam mit MNG auftritt, etwa einer unerkannten Allergie auf Soja oder Weizen oder von einem durch übermäßigen Salzkonsum gesteigerten Blutdruck. Sie sind überzeugt, dass Ihre gesundheitlichen Schwierigkeiten von MNG herrühren? Meiden Sie es – aber behalten Sie im Hinterkopf, dass Sie es in anderer Form so oder so zu sich nehmen, in Sojasauce, Ketchup oder eingelegten Gurken beispielsweise.

AAARGH! UNFÄHIGE KÖCHE UND SKRUPPELLOSE LEBENSMITTELFABRIKANTEN NUTZEN MNG, DAMIT MINDERWERTIGE ZUTATEN BESSER SCHMECKEN!

Nein! Ehm, ja ... manchmal. Tatsächlich kann man MNG zu Lebensmitteln hinzufügen, die andernfalls geschmacklos wären – Instant-Ramen, Chips, Pommes, Brühwürfel sind bekannt dafür. (Übrigens, falls Sie Hefeextrakt auf der Zutatenliste entdecken, ist das im Grunde die indirekte Weise, MNG hinzuzufügen.) Aber MNG ist nur ein Gewürz. So, wie es verwendet werden kann, um einen Mangel an Eigengeschmack zu übertünchen, kann es auch bereits vorhandene Geschmacksnuancen verstärken, ähnlich wie Salz und Zucker es tun. Eine ausgereifte Tomate oder eine reife Avocado kann pur hervorragend schmecken, aber mit einer Prise Salz und/oder MNG schmeckt sie eben *fantastisch*.

Ich will damit nur sagen, dass MNG harmlos ist, aber hilfreich! Es gehört zu den Zutaten, die viele japanische Gerichte schmackhaft machen – japanische Würzsaucen sind rappellvoll davon, insbesondere Sojasauce, Miso und verschiedene Meeresalgen. Wenn Sie also japanische Gerichte verzehren, essen Sie zwangsweise MNG, egal ob Sie es hinzufügen oder nicht. Keines der Rezepte in diesem Buch verlangt pures MNG, aber wenn Sie es nutzen wollten, würden Sie damit voll in der Tradition der gängigen japanischen Alltagsküche stehen: Auf Küchentischen und Theken in Japan werden sie häufig ein Töpfchen Ajishio, auch Geschmackssalz genannt, finden; es ist nichts anderes als MNG.

Hier geht es natürlich nicht nur um Umami. Die Köstlichkeit des japanischen Essens rührt auch vom Einsatz von Zucker, Salz und Essig her und von dem unverwechselbaren *japanischen Charakter* mancher Zutaten – von denen Sie nur wenige brauchen, um loslegen zu können.

VEGANES IN DER SPEISEKAMMER

SIEBEN UNVERZICHTBARE BESTANDTEILE

Meines Erachtens leben wir in einem Goldenen Zeitalter des Lebensmittel-Shoppings. In etwa 15 Jahren wird der Klimawandel weltweit katastrophale Ernteausfälle zur Folge haben, der Welthandel und seine Logistik werden zusammenbrechen, doch bis dahin feiern wir eine riesige **ZUTATEN-FETE!** Dank der Globalisierung und der Wunder des Informationszeitalters ist es einfach atemberaubend, was man heutzutage in einem einfachen Supermarkt bekommt – alles nämlich, vom Ackee-Apfel bis zur Za’Atar-Gewürzmischung. Um die meisten Rezepte in diesem Buch nachzukochen, brauchen Sie wenig mehr als die folgenden sieben japanischen Gewürze und Saucen, die Sie problemlos in Ihrem örtlichen Supermarkt in der Abteilung »Internationale Delikatessen« finden werden. Sollten sie wider Erwarten dort nicht vorhanden und kein asiatischer Lebensmittelmarkt um die Ecke sein, dann sind sie auf jeden Fall online zu haben. ~~Einige von Ihnen~~ Vermutlich fast alle haben dieses Buch über Amazon gekauft – derselbe Onlineversandhändler hält auch japanische Lebensmittel bereit.

Sie werden nicht täglich japanisch kochen – das geht schon in Ordnung, ich nehme das nicht persönlich. Sie brauchen trotzdem keine Angst zu haben, dass Ihre Einkäufe nur als Staubfänger herumstehen, denn diese Saucen und Gewürze sind unglaublich vielseitig und passen sehr gut auch zu anderen Gerichten. Ich gebe Ihnen ein paar Tipps, wie Sie sie verwenden können, wenn Sie ausnahmsweise kein japanisches Menü planen.

1 SOJASAUCE

Sojasauce ist eine der gebräuchlichsten japanischen Zutaten. Ich bin damit aufgewachsen – eine der größten Kikkoman-Fabriken außerhalb Japans steht in Wisconsin, deshalb hatten wir immer eine Flasche Sojasauce in der Speisekammer. Also wirklich, jedem sollte Sojasauce ein Begriff sein. Es gibt diverse Sorten, wichtig jedoch wäre, eine japanische und keine chinesische zu verwenden – die geschmacklichen Unterschiede sind enorm. Und überprüfen Sie die aufgelisteten Inhaltsstoffe! Eine gute Sojasauce enthält Wasser, Sojabohnen, Weizen und Salz – weder Farbstoffe wie Karamell noch Säuerungsmittel noch Geschmacksverstärker. An diesen Zutaten ist nichts Falsches, aber verglichen mit einer »natürlich gebrauten« Sojasauce schmecken die anderen gerne irgendwie wässrig und scharf. Sie werden auch auf die kräftigere Tamari-Sauce stoßen, die (fast) keinen Weizen enthält und daher einen intensiveren Geschmack hat. Tamari passt großartig zu Zutaten mit hohem Eigengeschmack, z.B. zu Zwiebeln, Pilzen, Wurzelgemüse oder Schokolade, aber Vorsicht: Der Geschmack ist ziemlich dominant.

Einsatz in anderen Gerichten: Geben Sie Sojasauce zu allen deftigen Speisen, bei denen Sie das Umami noch verstärken wollen. Sie passt hervorragend in Tomatensauce, kräftige Suppen und Eintöpfe, zu gebackenen Bohnen oder zu einfachen Salatsaucen.

2 SAKE

Sake zu beschreiben ist schwierig, es ist einfacher, ihn zu trinken, und noch einfacher, damit zu kochen. In Gerichten verhält er sich wie Weißwein, mit Säure und Süße (und dem Aromen verstärkenden Alkohol), ist aber herzhafter. Geschmacklich gibt es Riesenunterschiede zwischen Sake und Sake, doch die meisten Supermärkte verkaufen nur eine Sorte, und zwar fast immer die Billigvariante. Zum Kochen reicht sie aus – ja, ist geradezu ideal. Erstklassiger Sake ist gemeinhin fein, fruchtig und blumig, während zweitklassiger oder B-Sake erdig und reichhaltig nach fermentiertem Reis, Sauerteig und Pilzen schmecken kann. Diese Aromen sind Nebenprodukte des *Aspergillus oryzae* oder Kōji – Japans »Nationalpilz«, den man auch zur Herstellung von Sojasauce, Miso, Mirin und Reissessig benötigt.

Einsatz in anderen Gerichten: Nun, Sie können ihn natürlich trinken! Aber wenn Sie das beabsichtigen, sollten Sie ihn im Kühlschrank aufbewahren, sobald er angebrochen ist, und ihn innerhalb von 14 Tagen verbrauchen, sonst wird er sauer. Ansonsten können Sie ihn wie Weißwein einsetzen – besonders schmackhaft ist er im Risotto oder in Pastasaucen mit Kapern, Chili, Knoblauch und Basilikum.

3 MIRIN

Mirin ähnelt Sake ein wenig, enthält aber wesentlich mehr Zucker, sodass er einem süßen, dickflüssigen Wein gleicht. Der Mirin, den man heutzutage im Handel erhält, hat mit dem echten Mirin wenig gemein: Er ist ein Sirup auf Reisbasis, der aber fürs tägliche Kochge-

酒

SAKE

schäft reicht. Mirin verleiht Gerichten eine weiche, honigartige Süße und sorgt für den süß-salzigen Charakter, der japanische Speisen so unwiderstehlich macht.

Einsatz in anderen Gerichten: Mirin passt prima in thailändische, vietnamesische oder koreanische Saucen und Marinaden, in denen er Säuren und Gewürze ausbalanciert. Eines meiner Lieblingseinsatzgebiete für Mirin ist jedoch gebratenes Gemüse: Ich gebe ein paar Spritzer auf rohes Gemüse, das ohnehin schon süß ist, z. B. auf Kürbis, Steckrüben oder Süßkartoffeln, das hebt ihren Geschmack, und das Gemüse lässt sich besser karamellisieren.

4 REISESSIG

Reisessig ist ein weiterer Sprössling am Sake-Stammbaum – er ist nichts anderes als Sake oder sakeähnlicher Reisköcher, zu Essig fermentiert. Er bietet eine helle, saubere Säure mit Spuren von malziger Süße und Umami. Japanische Speisen sind nie wirklich sauer. Reisessig verwendet man, um die Süße vieler Gerichte mit einer belebenden, den Speichelfluss anregenden Säure auszubalancieren. Wie bei der Sojasauce ist es angeraten, einen Reisessig made in Japan zu kaufen, weil die chinesischen Varianten einfach ein anderes geschmackliches Profil haben.

Einsatz in anderen Gerichten: Im Grunde passt er zu allem. Reisessig hat einen so netten Charakter und ist so wenig durchsetzungsfähig, dass er mein am häufigsten benutzter Essig geworden ist. Verwenden Sie ihn statt Weißwein- oder Apfelessig.

5 MISO

Miso, berühmt als Misosuppe, ist eine Paste aus fermentierten Sojabohnen, Reis und manchmal anderen Getreiden. Sein Geschmack kann von leicht, frisch und süß zu reich bis heftig, intensiv (und meist ziemlich salzig) reichen. Für die vegane Küche eignet sich Miso super, weil es die deftig-fruchtigen Noten nachahmt, die abgelagertem Käse ähneln. Es gibt zwei Arten von Miso: Weißes enthält mehr Reis; es hat nicht so lange gereift und ist deshalb geschmacklich weicher. Rotes Miso enthält mehr Sojabohnen und reift mindestens sechs Monate, häufig aber weitaus länger, ist also eindrucksvoller und herzhafter im Geschmack. Vielleicht finden Sie richtig lang gereiftes Miso, etwa das berühmte walnussbraune Hatchō-Miso. Kaufen Sie verschiedene Misosorten, damit Sie die unterschiedlichen Geschmacksrichtungen schätzen lernen (Miso hält sich im Kühlschrank fast ewig). Bald werden Sie Miso in alles hineinrühren.

Einsatz in anderen Gerichten: Wie Sojasauce kann man Miso überall hinzufügen, wo man das Umami verstärken möchte. Sein Geschmack ist allerdings deutlicher, Sie werden also mehr Fingerspitzengefühl brauchen. In Marinaden für Grillgut wirkt es Wunder: Wenn es verschmort und dadurch karamellisiert, wird sein Geschmack hochintensiv und komplex. Streichen Sie es daher dick auf Tofu, Tomaten, Maiskolben sowie Brokkoli und lassen Sie das Gemüse im Backofen oder auf dem Grill richtig brutzeln.

6 DASHI

Dashi ist eine leichte Brühe, die Grundlage für jede Menge japanischer Speisen. Hergestellt wird es, indem man Kombu (getrockneten Riementang) gemeinsam mit Katsuobushi (Späne von der Lende des Bonito-Thunfisches, die geräuchert, fermentiert und getrocknet wird, bis sie wie Treibholz aussieht) in warmem Wasser einweicht. Katsuobushi ist eine der wichtigsten Zutaten in der japanischen Gastronomie. Es gibt schlicht keinen Ersatz dafür und – oh VERDAMMT, das ist ja ein veganes Kochbuch ... bleiben Sie dran, lassen Sie mich zwei, drei Schritte zurückgehen. Katsuobushi bringt eine wirklich wichtige Info in jede Menge japanischer Speisen, aber nicht in alle, und man kann auch ohne es eine Reihe von Gerichten mit solidem japanischem Geschmack und viel Umami zubereiten. Tatsächlich wurde die Grundform von Dashi nur aus Kombu gemacht, der genügend natürliches MNG aufweist, um reichlich Umami in jedes Gericht zu bringen. Die beste Wahl für einfaches, köstliches, preiswertes Dashi ist **Kombu-Dashi-Instantpulver**, das Sie in jeder Küche in Japan finden. Aber Dashi lässt sich auch kinderleicht selbst herstellen – und Sie können diese Grundbrühe mit getrockneten Pilzen oder anderen Seealgen aufpeppen, um ein Dashi zu köcheln, das nicht nur absolut köstlich ist, sondern auch absolut vegan – schauen Sie sich dazu die Rezepte auf Seite 33–34 an.

Einsatz in anderen Gerichten: Wenn Sie Dashi kennen, werden Sie nie wieder irgendwelches Gemüse zu Brühe verkochen. Dashi ist so viel geschmacksintensiver und dabei so viel einfacher in der Herstellung. Wenn Sie es selbst machen, muss es kein Salz enthalten, Sie werden also das Würzen besser kontrollieren können. Dashi ist als Basis für Suppen und Saucen oder als Brühe, in der man Reis und Getreide weich kocht, einfach unschlagbar.

7 REIS

In den meisten Fällen sind japanische Menüs ohne Reis schlicht nicht komplett. Tatsächlich ist das japanische Wort für gekochten Reis, *gohan*, dasselbe wie für Mahlzeit. Es sollte unbedingt japanischer Reis sein, andernfalls rufe ich die Kulinarische Authentizitäts-Task-Force Japan an, damit sie Sie wegen massiven Reismissbrauchs verhaftet. Schlechter Scherz! Leider hat die KATFJ kein Interventionsrecht außerhalb Japans. Trotzdem: Für mich wäre es einfach total seltsam, japanische Gerichte mit etwas anderem als japanischem Reis zu kombinieren, also gehen Sie welchen kaufen und lernen Sie, ihn richtig zuzubereiten (das ist ganz einfach – es steht auf Seite 26).

Einsatz in anderen Gerichten: Japanischer Reis hat rundliche, dicke, leicht klebrige Körner. Er passt also nicht wirklich zu südasiatischen Gerichten, wohl aber zu chinesischen und koreanischen. Für Risotto oder Reispudding ist er geradezu perfekt. Sie können mit ihm auch die Feuchtigkeit aus Ihrem Handy saugen, sollte es Ihnen aus Versehen ins WC gefallen sein.

ELF WEITERE

KÖSTLICHE VEGANE JAPANISCHE LECKEREIEN

DIE SIE INTERESSIEREN KÖNNTEN

Diese Zutaten sind jetzt nicht das, was man grundlegend nennen könnte, aber es ist gut, sie zur Hand zu haben, wenn einen ein heftiges japanisches Verlangen überfällt. So wie die sieben Zutaten auf den vorherigen Seiten sollten Sie alle in Ihrem nächsten großen Supermarkt finden – falls nicht, sind sie in Asia-Läden oder online zu haben.

1 TOFU (NE, SAG BLOSS!)

Dafür, dass er so einfach und so göttlich ist, ruft Tofu ziemlich starke Reaktionen hervor. Ich bin nicht wirklich leidenschaftlich dafür oder dagegen, obwohl ich eine gewisse Zuneigung zu **Seidentofu** hege; Seidentofu hat in etwa die Konsistenz von Crème Caramel und muss gekühlt gelagert werden. Aber **fester Tofu**, manchmal als Blocktofu angeboten, ist auch sehr gut, besonders angebraten: Dabei wird seine Oberfläche porös und saugt aromatische Saucen auf wie ein Schwamm. Als Fleischersatz ist Tofu Käse, weil man Speisen schlicht durch herzhaftes Gemüse Geschmack und Substanz verleihen kann. Aber manchmal braucht man die weiche Milde von Tofu, sei es für ein leichtes, aber delikates Gericht wie frittierten Tofu in Dashi (Seite 98), sei es als Gegenpol zu einer intensiven Sauce oder Brühe wie in Tofu Gyoza (Seite 103), sei es für Tofubratlinge (Seite 74).

2 PILZE

Wenn Sie sich auf die kulinarische Reise durch Japan machen, stehen bei Pilzen **getrocknete Shiitake** an erster Stelle. Warum? Einmal kann man Dashi aus ihnen machen und sie zweitens, sobald sie eingeweicht wurden, als Pilze verwenden. Beim Trocknen reichert sich ihr Geschmack an, und es entsteht mehr von dem Umami-Stoff Guanylsäure, sie schmecken also extrem »fleischig«. Frische Shiitake sind ebenfalls eine gute Wahl, und natürlich bieten Supermärkte inzwischen eine reiche Auswahl an anderen japanischen Pilzen wie den spindeldürren **Enoki**, den schmackhaften **Eringi**, die man in Deutschland als braune Kräuterseitlinge kennt, und den nussigen **Shimeji**. Aber auch die guten alten weißen Champignons oder die braunen sind wunderbar. Ich finde, sie passen wirklich gut zu Sojasauce und Sake.

3 MEERESALGEN

Die drei Algensorten, mit denen Sie sich zuerst anfreunden sollten, sind Kombu, Nori und Wakame. **Kombu** ist getrockneter Riementang und die Grundlage für Dashi (Seite 33–34), er kann aber auch eingeweicht und für Salat oder eingelegtes Gemüse klein gehackt werden. **Nori** sind dunkelgrüne, getrocknete Blätter aus Purpurtang, die meist zum Umwickeln von Sushi gebraucht werden, aber man verwendet sie auch als Flocken oder Schnitzel zum Garnieren.

Wakame sind die feinen, spinatähnlichen Blätter der Braunalge, die in der Miso-Suppe schwimmen oder einen leichten, frischen Salat ergeben wie auf Seite 86 den Gurken-Wakame-Salat mit Gewürzessig. Da sie getrocknet sind, halten sie sich ewig.

4 EINGELEGTES GEMÜSE

Eingelegte Gemüse geben jeder Mahlzeit einen ausgesprochen japanischen Touch. Eine Schüssel mit Reis ist einfach eine Schüssel Reis, aber eine Schüssel Reis mit japanischem, eingelegtem Gemüse oben drauf ist eine *japanische* Schüssel Reis. **Eingelegter Ingwer** ist die gebräuchlichste Art; es gibt ihn als **Gari** (dünn gehobelt, etwas süß und fast ausschließlich als Beilage für Sushi verwendet) oder als **Beni Shōga** (in Streifen geschnitten, kräftig rot, als Garnitur für kräftigere Speisen wie Yakisoba oder gebratenen Reis). Falls Sie im Asia-Laden kein eingelegtes Gemüse finden, machen Sie es einfach selbst – die Rezepte auf Seite 56–60 zeigen Ihnen, wie.

5 NUDELN

Nudeln machen glücklich, weiß man. Aber keiner weiß, warum – es muss damit zu tun haben, dass sie mit so viel Genuss gefuttert werden können, dass sie so lustvoll zwischen den Zähnen zerquetscht werden, dass sie den Magen füllen, als würde man ein Kissen stopfen. Nudeln sind einfach das Beste.

Mein Liebling sind **Ramen**: Weizennudeln, die mit basischem Wasser hergestellt werden, was zu ihrem lebhaften Biss führt und dazu, dass sie selbst nach einem langen Bad in heißer Brühe fest und knackig sind. **Soba** sind ebenfalls fantastisch. Sie sind aus Buchweizenmehl, haben daher einen nussigen Geschmack, sind spröde, aber al dente.

Udon mag ich am wenigsten: Diese Nudeln sind teigig und zäh, erinnern in der Konsistenz an Klöße, was aber sehr befriedigend sein kann. Und dann gibt es noch **Somen**: Besonders delikate Fadennudeln, die man am besten kalt serviert, damit sie ihre Form behalten. Die meisten japanischen Nudeln werden getrocknet verkauft. Die einzige Sorte, die Sie ausschließlich frisch kaufen sollten, ist Udon – die getrockneten Udon sind nicht dick genug. Und was Soba anbelangt: Soba sollten vollkommen gerade sein, dünn, vierkantig und vom Buchweizenmehl her grau und körnig aussehen. Normalerweise sind sie mit Papierstreifen zu kleinen Bündeln geschnürt. Sie sollten unbedingt lernen, Soba von Faux-ba zu unterscheiden, um schwere Nudelenttäuschung zu vermeiden.

