

150
REZEPTE

RAMEN KOCHBUCH

FÜR ANFÄNGER!

**150 schnelle & einfache Rezepte aus der japanischen Küche.
Japanische Nudelsuppen einfach selber machen! Inkl.
vegetarische & vegane Gerichte + Grundlagen zum Einstieg**



KATHARINA JANSSEN | SOPHIA FRÖHLICH

Ramen Kochbuch für Anfänger!

150 schnelle & einfache Rezepte aus der japanischen Küche. Japanische Nudelsuppen einfach selber machen! Inkl. vegetarische & vegane Gerichte + Grundlagen zum Einstieg

Katharina Janssen, Sophia Fröhlich

Copyright © 2021 – Kitchen Champions Verlag

2. Auflage 2021

Alle Rechte vorbehalten

ISBN: 978-3-949355-40-0



Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Traditionell japanisch genießen

[Stilvoll essen und genießen – japanische Tischmanieren](#)

[Interessante Informationen über die Restaurant-Kultur in Japan](#)

[Basic Rules – eintauchen in die japanische Tischkultur](#)

[Die „top 10 Foods“ als Herzstück der Japan-Küche](#)

[Japanische Nudeln & Suppen – ein Traditionsgenuss](#)

[Das Ramen-Prinzip – so geht japanische Nudelküche](#)

[Traum-Duo – die besten Geschmackskombinationen](#)

Hinweis zu den Rezepten

Abkürzungen

[Kurze Erklärung zu den entsprechenden Abkürzungen:](#)

Ramen Basics & Toppings

[1. Ramen-Grundrezept](#)

[2. Kräftige Ramen-Brühe \(Basis\)](#)

[3. Schweinefond – *Tonkotsu Grundrezept*](#)

[4. Grundrezept Gemüsefond](#)

[5. Geschmorter Schweinebauch *Cashu – Grundrezept*](#)

[6. Hähnchen geschmort](#)

[7. Gedämpfter gerollter Fisch – *Narutomaki*](#)

[8. Eingelegtes Gemüse – *Yasai no tsukemono*](#)

[9. Eingelegte Eier – *Sudzuke tamago*](#)

[10. Eingelegter Ingwer - *Gari*](#)

[11. Eingelegte Bambus-Sprossen *Menma*](#)

[12. Knoblauchöl](#)

- [13. Miso Würze](#)
- [14. Japanische Paprikaschoten](#)
- [15. Geröstete Meeresalgen – *Nori*](#)
- [16. Schwarzes Knoblauch-Avocado-Öl *Mayu*](#)
- [17. Geröstete Knoblauchbutter](#)
- [18. Mariniertes Mais - *Tomorokoshi*](#)
- [19. Japanischer Blattspinat-Sesam *Horenso*](#)
- [20. Ingwer-Schweinefleisch](#)
- [21. Schinken-Kartoffel-Salat](#)
- [22. Japanische Aubergine](#)
- [23. Mirin-Dressing mit Möhre](#)

Klassisch japanische Ramen

- [24. Miso-Ramen – *traditionell*](#)
- [25. Gebratene Ramen Nudeln](#)
- [26. Edamame-Ramen - *Teriyaki*](#)
- [27. Hähnchen-Ramen mit Ingwer & Wasabi-Note](#)
- [28. Sommerliche Ramen](#)
- [29. Champignon-Ramen mit Schweinefleisch](#)
- [30. Limette-Huhn-Ramen](#)
- [31. Klassische Ramen mit Ei, Frühlingszwiebel & Schweinebraten](#)
- [32. Nordjapanische Ramen mit Bambus & Mais – *Sapporo*](#)
- [33. Scharfe Tantanmen Ramen](#)
- [34. Aromatische Ramen mit Mungo-Bohnen & Curry](#)
- [35. Garnelen-Lachs-Ramen mit Wasabi-Note](#)
- [36. Ramen mit Ingwer, Omelett-Streifen & Feldsalat](#)
- [37. Saftiges Schweinefilet mit Nuss-Koriander-Ramen](#)
- [38. Pak Choi Ramen mit Zuckerschoten & gelbem Rettich](#)

[39. Würzige Ramen-Suppe mit Schweinefleisch](#)

[40. Klassische Shio-Ramen mit Cashu](#)

[41. Thunfisch-Chili-Ramen](#)

[42. Würzige Ramen-Suppe mit Schweinebauch – *ramen jiru*](#)

[43. Kräftige Ramen-Suppe mit Schweinehackfleisch](#)

Ramen – modern & international

[44. Lauch-Hühnchen-Ramen](#)

[45. Japanische Kokos-Ramen-Schale](#)

[46. Ramen im „California-Style“](#)

[47. Ramen „Italian Style“](#)

[48. Exotische Ramen mit feiner Kokos-Erdnuss Note](#)

[49. Ramen „German Style“](#)

[50. Kimchi-Tomaten Ramen – würzig & scharf](#)

[51. Steak-Tomate-Ramen – „Texas-Style“](#)

[52. Blattspinat-Garnelen-Ramen](#)

[53. Sommerlich grüne Gemüse Ramen](#)

Ramen „vegetarisch“

[54. Tofu-Ramen Kreation *tōfu rāmen*](#)

[55. Ramen mit Zuckerschoten *Satōkibi no rāmen*](#)

[56. Pikante Tomaten-Ramen *Tomato rāmen*](#)

[57. Kalte Ramen-Suppe *reimen sūpu*](#)

[58. Japanisch Ramen-Pilz Suppe *kinoko sūpu*](#)

[59. Vegetarische Ramen mit Chiliöl – das schnellste Ramen Rezept](#)

[60. Vegetarische Spinat-Ramen](#)

[61. Gemüse-Allerlei mit Ramen](#)

[62. Express Ramen „Veggie“](#)

[63. Würzige Ramen mit Nori-Algen](#)

[64. Ramen-Mais-Nudeln mit Bambussprossen](#)

[65. Frühlingszwiebel-Ramen mit Käse-Note](#)

[66. Shiitake-Pilze mit würzigen Ramen-Nudeln](#)

[67. Wärmende Pilz-Suppe mit Ramen](#)

[68. Exotische Ramen-Suppe mit Kokos](#)

[69. Wakame-Miso-Suppe mit Ramen](#)

[70. Sesam-Ramen](#)

Ramen „vegan“

[71. Tofu-Ramen mit Shiitake-Pilzen](#)

[72. Scharfe Spinat-Ramen](#)

[73. Sesam-Ramen mit Möhren](#)

[74. Pikante Chili-Ramen mit Shiitake-Pilzen](#)

[75. Indische vegane Ramen](#)

[76. Edamame-Ramen mit würziger Note](#)

[77. Shiitake-Rosenkohl-Ramen mit scharfer Chilinote](#)

[78. Exotische Ramen mit Chili und Cashewkernen](#)

[79. Mais-Ramen mit Frühlingszwiebel](#)

[80. Pak-Choi Ramen mit Tofu](#)

[81. Ramen & Bambus-Sprossen mit Shiitake-Pilzen](#)

[82. Paprika-Ramen mit Tofu](#)

[83. Tomaten-Tofu-Ramen](#)

[84. Vegane Seitan-Ramen mit weißem Rettich](#)

[85. Vegane Bambus-Matcha-Ramen](#)

Ramen mit Fisch & Meeresfrüchte

[86. Pikant würzige Ramen mit Garnelen](#)

[87. Lachs-Ramen](#)

[88. Ramen mit Würz-Sauce](#)

- [89. Frühlingshafte Asia-Garnelen](#)
- [90. Japanisches Ramen-Yakisoba](#)
- [91. Scharfe Lachs-Ramen-Suppe](#)
- [92. Pikante Zuckerschoten-Doraden-Suppe](#)
- [93. Meeresfrüchte-Ramen-Allerlei](#)
- [94. Peking-Ramen-Nudeln](#)
- [95. Paprika-Ramen-Topf mit Garnelen](#)
- [96. Rotbarsch-Ramen mit Limetten-Note](#)
- [97. Nudelsuppe nach japanischer Art](#)
- [98. Würzige Garnelen-Suppe](#)
- [99. Panierte Tintenfisch-Ringe & Ramen](#)
- [100. Wirsing-Garnelen-Suppe](#)

Ramen & Salat

- [101. Japanischer Ramen-Salat mit Grünkohl](#)
- [102. Tomaten-Rotkohl-Salat mit Ramen-Nudeln](#)
- [103. Gemüse-Ramen-Salat](#)
- [104. Frühlingshafter-Asia-Salat](#)
- [105. Brokkoli-Tomaten-Ramen](#)
- [106. Avocado-Ramen-Salat](#)
- [107. Würziger Gurken-Wirsing-Salat](#)
- [108. Erbsen-Brokkoli-Salat](#)
- [109. Chicken-Ramen-Salat](#)
- [110. Sommerlicher Salat](#)
- [111. Garnelen-Salat](#)
- [112. Mandel-Ramen-Salat](#)
- [113. Ramen Salat aus dem Ofen](#)
- [114. Traditioneller Salat mit Ramen](#)

[115. Zwiebel-Chinakohl-Salat](#)

Ramen Beilagen

[116. Frittierte Rettich – *Daikon Sutēki*](#)

[117. Brokkoli Soja – *Daizu burokkori*](#)

[118. Gewürfelte Tofu – *Hiyayakko*](#)

[119. Wakame Gurkensalat – *Wakame-iri kyūri sarada*](#)

[120. Eingelegte Gewürzgurken – *Kyuuri no tsukemono*](#)

[121. Gesalzene Edamame-Bohnen – *Kaien-iri edamame*](#)

[122. Knuspriges Hähnchen „Japan Style“ – *Jikasei kara age*](#)

[123. Kalter Spinat-Salat - *Ohitashi*](#)

[124. Gurken-Möhren Salat mit Sesam *Sunomono*](#)

[125. Kohl-Karotten-Sticks mit Möhre *Tsukemono*](#)

BONUS I – Traditionell japanische Reisgerichte

[126. Japanische Reiskreation mit Nuss-Miso-Note](#)

[127. Spargel-Reis – frühlingshaft genießen](#)

[128. Würziger Curry-Reis](#)

[129. Reis mit Rind & Frühlingszwiebeln](#)

[130. Reis-Pilz-Bowl](#)

[131. Schnitzel trifft Sushi](#)

[132. Japanischer Hühnchen-Reis](#)

[133. Sushi mit herbstlicher Note](#)

[134. Winterliche Reis-Variation mit Räuchermakrelen-Filet](#)

[135. Sushi-Sandwich](#)

[136. Sushi-Kreation Vegan-Style](#)

[137. Express-Reis-Maki](#)

[138. Avocado-Sushi](#)

[139. Frische Sushi-Kreation](#)

140. Exotische Reisvariation

Bonus II – Japanische Desserts

141. Süße Bällchen – *Mitarashi Dango*

142. Pudding mit Karamellsoße - *Kyaramerusōsu no purin*

143. Fruchtiges Erdbeer-Dessert- *Daifuku Mochi*

144. Süße japanische Pfannkuchen – *Dorayaki*

145. Japanische Matcha-Kekse – *Kukkī*

146. Schoko-Matcha-Tarte – *Matcha to chokorēto no taruto*

147. Japanische Eisvariation – *Mochi-Ice*

148. Veganer Soja-Früchte-Pudding – *Bīgan furūtsu pudin*

149. Matcha – Kokos Panna Cotta – *Matcha pan'nakotta*

150. Gedämpfte süße Küchlein – *Manju*

Abschließende Worte

Rechtliches

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

vielen Dank, dass Sie sich für dieses japanische Ramen Kochbuch entschieden haben. Damit haben Sie mit Sicherheit eine ausgezeichnete Wahl getroffen, denn auf den folgenden Seiten nehmen wir Sie mit auf eine kulinarische Reise ins Land der aufgehenden Sonne!

Wir zeigen Ihnen worauf es in der japanischen Kochtradition ankommt, welche faszinierenden Genüsse auf Sie warten und wie Sie Japan in Ihre eigenen vier Wände holen können.

Vielleicht fragen Sie sich, woher Sie die besonderen klassisch japanischen Zutaten besorgen sollen oder ob die Gerichte nicht nur etwas für Sterneköche sind. Doch bitte machen Sie sich keine Sorgen! Sie können ganz problemlos als Hobbyköchin oder Hobbykoch japanische Ramen-Gerichte zuhause nachkochen und ästhetisch anspruchsvoll anrichten.

Auch für den Zutaten-Einkauf müssen Sie nicht in ferne Länder reisen. Die japanische Küche ist leicht und sehr simpel in unseren gewohnten Alltag zu integrieren. Überzeugen Sie mit 100 % Geschmack. Die japanische Art zu kochen ist für jeden Menschen bestens geeignet.

Tradition wird in Japan großgeschrieben. Die Einwohner des Landes legen sehr großen Wert auf die landestypischen Rezepte, die auch von einer Generation zur nächsten weitergegeben werden. Neben landestypischen Gerichten geht es auch um zentrale Prinzipien der Speisezubereitung, aber auch um das richtige Anrichten der Speisen!

So soll eine typisch japanische Mahlzeit nach Möglichkeit immer aus fünf Geschmäckern, fünf Zubereitungsformen sowie fünf Farben: Auf diese Weise sollen die fünf menschlichen Sinne angesprochen werden. Im Mittelpunkt stehen immer die Harmonie und die Ausgewogenheit der Gerichte: Die Speisen sollen naturbelassen, saisonal und gesund sein. Des Weiteren werden sie in den meisten Fällen sehr schonend zubereitet,

kurz gegart und fettarm gekocht, damit die ganze Fülle der wertvollen Nähr- und Vitalstoffe bestehen bleiben kann.

Japanisch kochen, das ist eine sehr gesunde Art zu essen und zu genießen und somit passt sie perfekt zu den heutigen Ernährungstrends: Fettreduziert, geschmackvoll, aber richtig ausgewogen!

Immer mehr Menschen hinterfragen heutzutage ihre Ernährungsgewohnheiten und möchten sich vielseitiger, nährstoffreicher und bunter ernähren. Das Essverhalten ist die Grundlage für mehr Leistung, Wohlbefinden und Gesundheit. Exakt hierzu möchte die japanische Küche einen optimalen Beitrag leisten.

In diesem Buch möchten wir Ihnen die Ramen-Küche ein wenig näherbringen und haben zudem zwei Bonus-Kapitel für Sie, die noch mehr Lust auf „Asia“ machen sollen. Wir hoffen sehr, dass dieses Ramen Kochbuch Ihnen einen leichten und vor allem geschmackvollen Einstieg in die Küche Japans ermöglichen kann. Wenn Sie sich gesünder ernähren und Neues ausprobieren möchten, dann sind die Rezepte dieses Buches genau das Passende für Sie!

Lassen Sie sich begeistern von einer außergewöhnlichen Kulinarik sowie 150 alltagstauglichen und richtig leckeren Rezepten!

Wir möchten Sie hier aber kurz an dieser Stelle einmal darauf hinweisen, dass Sie die Möglichkeit haben, uns bei Fragen, Anregungen, Lob und Kritik, eine E-Mail zu schreiben. Wir sind bemüht, Ihnen schnellstmöglich zu antworten. Wir danken Ihnen für Ihre Unterstützung!

So wünschen wir Ihnen nun viel Freude beim Lesen und natürlich ein gutes Gelingen beim Nachkochen der Rezepte!

Traditionell japanisch genießen

Lassen Sie uns zunächst einmal die kulinarische Kultur dieses Landes und die Hauptmerkmale der japanischen Küche länger betrachten.

Fans der japanischen Küche können es kaum abwarten, selbst die Esstäbchen in die Hand zu nehmen und loszulegen und das ist nur allzu nachvollziehbar: Die Küche Japans genießt nämlich den Ruf, eine der gesündesten und geschmackvollsten Küchen dieser Welt zu sein. Grundsätzlich herrscht sogar die Annahme vor, dass die Japaner aufgrund ihrer sehr gesunden Ernährungsgewohnheiten weltweit die höchste Lebenserwartung haben.

Das ist ein sehr guter Grund, um sich intensiver mit dieser Kochkunst auseinanderzusetzen und diverse japanische Köstlichkeiten auszuprobieren. Ramen sind ein Nationalgericht Japans und dürfen somit auf dem Esstisch keinesfalls fehlen!

In der japanischen Koch- und Genusskultur gibt es definitiv mehr zu entdecken als nur eintöniges Gemüse, daran besteht keinerlei Zweifel!

Wir Europäer essen im Allgemeinen sehr viel Fleisch, Wurstwaren und große Mengen an Getreideprodukten. Die Japaner verwenden im Vergleich hierzu vor allem weißen Reis: Dieser bildet das Herzstück einer jeden japanischen Mahlzeit!

Selbstverständlich gibt es in Japan zugleich reichlich Abwechslung, so etwa in Form zahlreicher Nudelsorten – wie auch Ramen – oder auch Brot. An zweiter Stelle der Hauptzutaten steht in Japan Gemüse, gefolgt von Fisch, Sojabohnen und Eiern. Genau diese Zutaten begegnen uns auch in den köstlichen Ramen-Rezepten wieder.

Zusätzlich zum Gesundheitsaspekt zeichnet die japanische Küche noch ein weiterer bedeutender Aspekt aus, nämlich der einzigartige und leckere Geschmack der verschiedenen Speisen. Die unterschiedlichen Gewürze, die beim Kochen äußerst sparsam zum Einsatz kommen,

unterstreichen die natürliche Geschmacksnote der einzelnen Nahrungsmittel.

Sie verfeinern also hauptsächlich die japanische Mahlzeit. Die Japaner würzen vor allem mit Reiswein, Reisessig, Sojasoße, Sesam sowie Wasabi, dem Japanischen Meerrettich. Auch Fisch-Sud spielt beim Würzen eine bedeutsame Rolle, ebenso wie Algen, die japanische Zitrusfrucht (Yuzu), Fischflocken, die Tonkatsu-Soße (eine Art japanische Worcestershire-Soße) und japanische Mayonnaise.

Des Weiteren verzichten die Japaner beim Kochen auf die übermäßige Zugabe von Fett: Dies ist einer der größten Unterschiede zwischen der japanischen Küche und der Küche anderer Länder Südostasiens. Durch weitestgehend schonende Zubereitungsverfahren bleibt der hohe Nährstoffanteil der einzelnen Lebensmittel erhalten. Es kommen vor allem nähr- und vitalstoffschonende Gar-, Koch- und Dampfverfahren zum Einsatz.

Selbstverständlich kommen auch in Japan gegrillte und gebratene Gerichte auf den Tisch. Ebenso werden hin und wieder frittierte Köstlichkeiten serviert. Bei allen Mahlzeiten wird aber genau darauf geachtet, hochwertige und gesunde Nahrungsmittel zu verarbeiten und ihren natürlichen Geschmack mithilfe einer geschickten Zugabe von Gewürzen zu unterstreichen.

All diese Aspekte kennzeichnen die japanische Küche als äußerst gesund, abwechslungsreich und lecker.

Stilvoll essen und genießen – japanische Tischmanieren

Im Land der Kirschblüten sind die gemeinsamen Mahlzeiten von einer sehr wohlwollenden und freundlichen Gesinnung geprägt.

Dankbarkeit, Achtsamkeit und Harmonie sind oberste Gebote! Was einem von der Natur geschenkt worden ist, soll bewusst mit anderen Menschen geteilt und genossen werden. Kontroverse, komplexe oder streitfördernde Diskussionsthemen sind am japanischen Tisch tabu.

Hingegen steht eine respektvolle und friedvolle Atmosphäre im Vordergrund.

Interessante Informationen über die Restaurant-Kultur in Japan

- Im Sommer wird in Japan die Straße vor Restaurants sehr gern mit Wasser besprengt. Das Ziel ist dabei, den Eingangsbereich des Restaurants zu kühlen.
- In Restaurants wird den Gästen zur Begrüßung kostenlos eine Tasse grüner Tee serviert. Das gilt in Japan als herzlicher Willkommensgruß.

Auch für das Trinkwasser muss in der Regel nichts bezahlt werden.

- In den angesagten Izakaya-Bars wird die erste Portion an japanischen Tapas serviert, auch ohne, dass Sie erst eine Bestellung aufgeben müssen. Sie können diese als leckeren Beginn eines tollen japanischen Abends genießen.
- Richtig mit den Stäbchen zu essen erfordert Geduld, Zeit und Übung. Selbst japanische Kinder müssen das zum Teil lange üben. Teilweise wird die Stäbchen-Esskunst sogar in der Grundschule unterrichtet.
- Bitte geben Sie in Japan kein Trinkgeld! Das ist ein absolutes Tabu, denn es gibt dem Koch das Gefühl, dass er vom Gast Almosen erhält. Wer in Japan Kleingeld auf dem Tisch zurücklässt, wird vom Kellner meistens zurückgerufen oder man läuft dem Gast nach und gibt ihm das Geld zurück.
- In Japan darf mit den Essstäbchen nicht auf etwas beziehungsweise auf andere Menschen gezeigt werden. Auch das ist ein absolutes Tabu! Werden die Stäbchen nicht mehr benötigt, sollten sie ordnungsgemäß abgelegt werden.

Was sollte man in Japan lieber nicht tun?

× Putzen Sie Ihre Nase nicht am Tisch!

Auch bei uns in Europa ist das für die anderen Gäste, die mit uns am Tisch sitzen, keine angenehme Sache!

In Japan gilt das Naseputzen am Tisch als besondere Unhöflichkeit. Entschuldigen Sie sich daher in einem solchen Fall kurz, stehen Sie auf und putzen Sie draußen oder im Badezimmer in Ruhe Ihre Nase.

× Füllen Sie Getränke nicht selbst auf!

In Japan werden die Getränke immer von einer anderen Person nachgefüllt.

Sich selbst zu bedienen gilt im Land der aufgehenden Sonne ebenfalls als Unhöflichkeit und Egoismus. Allerdings wird es am Tisch gern gesehen, wenn Sie anderen Gästen das Glas auffüllen.

Wenn Sie genug getrunken haben und nichts mehr möchten, können Sie das noch volle Glas ruhig stehen lassen.

× Beißen Sie niemals vom Sushi ab!

Vom Sushi sollten Sie in Japan nicht abbeißen. Die kleinen Happen sind bereits so angerichtet, dass sie problemlos direkt aufgegessen werden können.

Das Abbeißen wird in Japan als Unhöflichkeit gewertet und kann zudem befremdlich aussehen – insbesondere dann, wenn einzelne Sushi-Bestandteile etwas zäh sind und sich nicht leicht abbeißen lassen.

× Stecken Sie Ihre Esstäbchen nicht senkrecht in den Reis und reichen Sie diese auch nicht an andere weiter

Ebenso sollten Sie die Stäbchen nicht an andere Personen weiterreichen, denn das hat sehr große Ähnlichkeit mit einem buddhistischen Totenritual: Wenn ein Angehöriger stirbt, wird in Japan traditionell eine Schale Reis zubereitet. Die Stäbchen werden in diese senkrecht hineingesteckt und anschließend kommt die Reisschale auf eine Toten-Tafel in einem buddhistischen Altar.

Der Anblick senkrecht eingesteckter Stäbchen im Reis, weckt bei den Japanern also Erinnerungen an den Tod.

Kreuzen Sie ebenso wenig die Esstäbchen auf dem Tisch, denn das kann zu Assoziationen mit dem Tod führen. Achten Sie also unbedingt darauf, die Esstäbchen auf den Stäbchenhalter (Hashioki) zu legen, wenn Sie diese gerade nicht zum Essen verwenden.

× Essen Sie nicht ein Schälchen nach dem anderen leer

In Japan werden die Mahlzeiten nicht wie hierzulande auf einem großen Teller serviert, sondern in vielen kleinen Schälchen und Schüsseln gereicht. Es gibt hierbei keine fest definierte Reihenfolge, in der die gereichten Speisen gegessen werden sollten.

Dennoch ist es nicht üblich und im Grunde ein Tabu, eine Schale nach der anderen leer zu essen. Vielmehr sollte abwechselnd aus den einzelnen Tellern und Schälchen gegessen werden.

Übrigens:

In Japan ist es beispielsweise ganz normal, die eigene Reisschüssel bis auf Brusthöhe hochzuheben und dann daraus zu essen. In Korea ist das absolut unüblich, da beugt man sich zum Essen eher über den Tisch.

× Niemals leichtsinnig oder „falsch“ mit dem Reis umgehen

Dieses Nahrungsmittel ist in Japan heilig und aus diesem Grund sollte beim Essen niemals leichtsinnig damit umgegangen oder

gespielt werden.

Reis ist äußerst kostbar und sollte wenn möglich pur gegessen werden. Über den Reis wird normalerweise keine Sojasoße oder Ähnliches geschüttet: Dadurch würde das „reine Weiß“ nur beschmutzt werden.

In anderen Ländern gehört es zur Etikette dazu, einen kleinen Anstandsrest in der Reisschüssel zurückzulassen. In Japan sollte die Schüssel hingegen restlos leer gegessen werden.

Diese Verhaltensweisen sind in Japan am Esstisch erlaubt

- Machen Sie dem Gastgeber ein kleines Geschenk

Jeder Gastgeber freut sich über eine kleine Aufmerksamkeit, wie zum Beispiel Süßigkeiten.

Dabei sollte aber stets darauf Acht gegeben werden, dass das Präsent verpackt ist. Geschenke werden in Japan mit beiden Händen überreicht und ebenso entgegengenommen.

Alles andere gilt als Geste der Unhöflichkeit.

Ausgepackt wird ein Geschenk erst dann, wenn sich alle Gäste wieder verabschiedet haben.

- Schlürfen ist normal

Schlürfen ist bei manchen japanischen Gerichten, wie zum Beispiel Nudelsuppen, ganz normal. Vor allem die Nudeln werden mit einem lauten Schlürfen aufgesaugt. Auf diese Weise intensiviert sich die Geschmacksnote der Suppe im Mund.

Ein weiterer Aspekt ist in diesem Zusammenhang, dass die Suppen in Japan brühend heiß gereicht werden: Deshalb ist das Schlürfen nicht nur angebracht, sondern auch dazu gedacht, die Suppe auf eine angenehmere Temperatur herunter zu kühlen.

Des Weiteren ist das Schlürfen ein Anzeichen dafür, dass es dem Gast sehr gut schmeckt.

Neben dem Schlürfen gilt auch das Schmatzen in Japan nicht als Unsitte, während das hierzulande natürlich vollkommen anders ist.

Die Etikette und die grundlegenden Tischmanieren sind in Japan also von sehr großer Bedeutung.

Basic Rules – eintauchen in die japanische Tischkultur

Das Oshibori ist ein feuchtes, weißes Erfrischungstuch, das Ihnen in einem japanischen Restaurant – heiß oder kalt vor den Mahlzeiten – gereicht wird. Bevor das Essen beginnt, dient dieses Tuch der Handreinigung. Während der Mahlzeit kann es normal als Serviette verwendet werden. So tupft man sich damit den Mund ab oder wischt sich nach der Mahlzeit über die Finger.

Auch in Japan wünscht man sich natürlich einen guten Appetit! Itadakimasu lautet in Japan die entsprechende Floskel und bedeutet wörtlich ins Deutsche übersetzt so viel wie „Demütig empfangen ich“. Dieser Ausspruch wird gewählt, nachdem man den Gesamteindruck aller arrangierten Speisen einige Sekunden auf sich hat wirken lassen.

Sobald man zum Essen bereit ist, wünscht man sich auf japanische Art einen guten Appetit.

Mit diesem Ausspruch wird zum einen der Dank an den Koch zum Ausdruck gebracht. Für den Gastgeber der Mahlzeit ist das zudem das Signal, dass man nun mit dem Essen beginnt.

In Japan werden die meisten Speisen mit Essstäbchen verzehrt: Diese werden im Allgemeinen aus Holz, aus Kunststoff, aus Bambus oder aus Metall angefertigt.

Wenn Sie zuvor noch nicht mit Stäbchen gegessen haben, dann können Sie im Japanrestaurant nach normalem Besteck fragen. Falls Sie mit Stäbchen essen möchten, sollten Sie jedoch einigen Grundregeln ausreichend Beachtung schenken: Wedeln Sie mit den Stäbchen bitte nicht in der Luft umher. Spielen Sie nicht mit den Stäbchen und zeigen

Sie damit nicht auf andere Menschen. All das gehört in der japanischen Kultur nicht zum guten Ton.

Wenn gerade nicht mit den Stäbchen gegessen wird, sollten diese zudem auf einem Stäbchenhalter abgelegt werden.

Sobald Sie Sich von gemeinsamen Tellern und Schalen Essen herausnehmen möchten, sollten Sie hierfür nicht die eigenen Stäbchen verwenden. Sollte es hierfür keine Extra-Stäbchen geben, können Sie Ihre eigenen einfach umdrehen und ihr anderes Ende verwenden.

In Japan ist es eine Geste der Höflichkeit, sein Essen vollständig aufzuessen.

Die gereichten Schälchen, Schüsseln und Teller werden nach dem Ende der Mahlzeit wieder in die Anfangsposition zurückgelegt. Die Essstäbchen kommen zurück auf den Stäbchenhalter. Mit den Worten „*Gochisosama-deshita*“ wird die japanische Mahlzeit offiziell beendet. Übersetzt in die deutsche Sprache bedeutet das so viel wie „Das war ein echtes Festmahl“.

Die „top 10 Foods“ als Herzstück der Japan-Küche

Einige Zutaten bilden sozusagen das Herzstück der japanischen Küche und dürfen somit im Rahmen der authentisch japanischen Kochkunst nicht fehlen.

1. Klebreis

Hierzulande wird der japanische Klebreis häufig als „Sushi-Reis“ verkauft. Es handelt sich dabei um weiße, ovale und undurchsichtige Reiskörner. Beim Kauf sollten Sie unbedingt darauf achten, dass die Körner so unbeschädigt wie nur möglich sind.

Vor der Zubereitung sollten Sie die Reiskörner mehrere Male mit kaltem und klarem Wasser waschen.

Klebreis wird nicht gekocht, sondern lediglich gedämpft.

2. Sojasauce

Achten Sie beim Kauf auf eine hohe Produktqualität und greifen Sie zur japanischen Sojasoße. Chinesische oder koreanische Sojasoßen sind meistens etwas dickflüssiger und deutlich intensiver gesalzen.

Somit passen Letztere geschmacklich nicht so gut zu den anderen Zutaten typisch japanischer Gerichte.

3. Miso

Bei der Miso-Paste handelt es sich um eine salzige Paste, die in der Regel hauptsächlich aus Sojabohnen und Getreide wie Gerste oder Reis besteht.

Abhängig von der Sorte kann die Miso-Paste neben Sojabohnen auch aus anderen Getreidesorten, Pseudogetreide und Speisesalz bestehen. Die Miso-Paste ist ein sehr wichtiger Bestandteil der japanischen Küche und dient als bedeutende Zutat in zahlreichen traditionellen Gerichten wie zum Beispiel der japanischen Miso-Suppe.

Übrigens: Mit einer solchen Miso-Paste können Sie nicht nur japanische Gerichte kochen, sondern auch beispielsweise einen Gulascheintopf eindicken.

Unterschieden werden vor allem drei Miso-Sorten

Mamé-miso, Hatchō-miso, Tamari-miso:

Diese Pasten bestehen nur aus Sojabohnen.

Saikyo-miso und Komé-miso:

Diese Miso-Sorten bestehen aus Sojabohnen und Reis.

Mugi-miso:

Diese Miso-Sorte besteht aus Sojabohnen und Gerste.

4. Bonito-Flocken

Hierbei handelt es sich um die geriebenen Flocken des getrockneten Bonito-Fisches. Die Bonito-Flocken sind zum Beispiel ein zentraler Bestandteil der Dashi-Brühe. Die Fischflocken sind in der japanischen Küche vielseitig einsetzbar: Sie dienen nicht nur der Herstellung von Brühe, sondern können auch über diverse Gerichte gestreut werden, so zum Beispiel über Okonomiyaki-Pfannkuchen oder über Tofu.

Bonito-Flocken können Sie als fertig geriebenes Produkt erwerben – im regulären Onlinehandel oder im Japanshop.

5. Kombu-Algen

Diese japanische Grundzutat ist in großen getrockneten Stücken erhältlich. Auch diese Zutat ist unerlässlich für eine gute, traditionell japanische Dashi-Brühe.

6. Sake

Beim Kauf von Sake sollten Sie immer auf eine hohe Premiumqualität achten. In Japan wird Sake sowohl zum Trinkgenuss als auch zum Kochen verwendet. Ein echter und hochqualitativer Reiswein hat ein unvergleichlich feines Geschmacksprofil, an das kein anderer Wein und auch kein Bier heranreichen kann.

Sehr guter Sake findet sich zum Beispiel auch in der japanischen Gourmetküche. In Japan hat diese Grundzutat sogar eine bedeutsame religiöse Komponente und gilt als „Trank der Götter“.

7. Mirin

Mirin ist ein süßer Reiswein, der aus der japanischen Küche nicht wegzudenken ist.

Der wichtigste Unterschied zwischen Sake und Mirin ist jedoch, dass Mirin einzig und allein zum Kochen verwendet wird. Sake dagegen kann sowohl zum Kochen als auch zum Trinken verwendet werden. In

traditionellen japanischen Rezepten werden beide Reisweinsorten häufig gemeinsam verwendet.

Ein weiterer großer Unterschied zwischen Sake und Mirin besteht darin, dass Sake einen geringeren Zuckergehalt und einen höheren Alkoholgehalt hat. Mirin enthält im Umkehrschluss etwas mehr Zucker, aber einen verminderten Alkoholanteil. In der Küche Japans wird Sake beim Kochprozess oftmals relativ früh hinzugegeben, damit der Großteil des enthaltenen Alkohols im weiteren Verlauf der Gerichtzubereitung verdampfen kann.

Er sollte aber im Idealfall eine ganze Zeit lang mit den anderen Zutaten mitköcheln, damit das einzigartige Aroma ins Gericht übergehen kann. Im Gegenteil hierzu wird Mirin erst am Ende des Kochvorgangs hinzugefügt – sozusagen zum Veredeln oder zum Abschmecken des Gerichts.

Mirin ist würzig-süß und wird aus fermentiertem Reis hergestellt. Es wird mit verschiedensten weiteren Zutaten veredelt. Mirin intensiviert den Geschmack zahlreicher japanischer Traditionsgerichte: So verleiht es Marinaden, Dressings und Soßen eine unvergleichlich köstliche Note und eine ausgewogen-aromatische Süße.

Mirin wird in der japanischen Küche vor allem verwendet um Gerichten eine milde süße Note zu verleihen, aber auch um Fleisch zart zu garen. Ebenso kommt es zum Einsatz bei Gerichten mit einem intensiven Fisch- oder Wildgeschmack, um diesen abzumildern.

Des Weiteren schenkt Mirin verschiedenen Zutaten einen wunderbar schönen Glanz.

8. Reisessig

Reisessig hat einen etwas süßeren und milderem Geschmack als Weißweinessig. In Japan wird der Reisessig manchmal als „Sushi-Essig“ bezeichnet und unter dieser Bezeichnung auch zum Kauf angeboten.

In Japan unterstreicht Reisessig zum Beispiel wunderbar den frischen Sushi-Geschmack. Zum Klebreis hingegen wird der Reisessig nicht hinzugegeben.

9. Wakame-Algen

Bei dieser japanischen Grundzutat handelt es sich um Braunalgen, die als Gewürz für Suppen oder Eintöpfe zur Anwendung kommen. Wakame-Algen schmecken außerdem sehr gut in Salaten.

Diese Algen-Sorte gedeiht vor den Küsten Japans, Chinas und Koreas. Sie wird frisch geerntet, getrocknet und anschließend verkauft. Die beste Erntezeit für Wakame-Algen ist von Februar bis Juni.

Die Algen erreichen eine durchschnittliche Länge von über einem Meter und ähneln vom optischen Erscheinungsbild einer überdimensionalen Feder. Beim Einweichen entfalten sich die grün-transparenten Blätter der Alge. Wakame-Algen können sowohl frisch als auch in getrockneter Form zubereitet werden. In Deutschland findet man sie aber überwiegend in getrockneter Form.

Mit dieser japanischen Zutat können Sie wunderbar eine Miso-Suppe verfeinern und Reis- sowie Salatgerichte garnieren.

10. Nori-Algen

Hierbei handelt es sich um eine essbare Meeresalge. Wer gern Sushi isst, kommt an Nori-Algen nicht vorbei: Die würzig schmeckenden, dunkelgrünen Blätter sind eine essenzielle Grundzutat der japanischen Küche. Nori-Algen gelten als besonders mineralstoff- und vitaminreich. Insbesondere im Rahmen einer veganen Ernährung haben Nori-Algen einen hohen Stellenwert: Sie liefern dem Organismus zahlreiche wertvolle Antioxidantien, Ballaststoffe sowie Proteine.

In der traditionellen japanischen Küche werden Nori-Algen nicht nur zur Sushi-Herstellung verwendet, sondern auch klein geschnitten über

unterschiedliche Gerichte gestreut.

Die beschriebenen Zutaten können Sie normalerweise in Ihrem regionalen Asia-Laden finden, aber ebenfalls online. Es gibt viele japanische Onlinehändler, die diese Grundzutaten zum Kauf anbieten. So können Sie sich traditionelle japanische Zutaten direkt nach Hause liefern lassen und holen sich auf diese Weise ein Stück Japan in die eigene Küche.

Übrigens haben auch viele größere Supermärkte eine eigene Asia-Abteilung, in der Sie die genannten Grundzutaten erwerben können.

Japanische Nudeln & Suppen – ein Traditionsgenuss

Im Gegensatz zu der europäischen Esskultur haben Suppen in Japan einen zentralen Stellenwert – und das im Grunde bei jeder Mahlzeit. Sogar Suppen werden im Land der aufgehenden Sonne mit den Stäbchen gegessen. Zuerst werden alle festen Bestandteile wie zum Beispiel Nudeln, Gemüse, Tofu, Fleisch oder Algen verzehrt. Die verbleibende Brühe wird zum Schluss direkt aus der Schüssel getrunken.

Es gibt allerdings eine Ausnahme: Zu Ramen wird in Japan nämlich ein Löffel gereicht. Die Nudeln werden mit den Essstäbchen aufgenommen und anschließend mit nur einem Ende in den Löffel gelegt und zum Mund geführt.

Traditionelle japanische Suppen sind sehr gesund, leicht und äußerst beliebt. So ist es auch nicht verwunderlich, dass die Miso-Suppe selbst zum Frühstück gereicht wird und nicht nur zum Mittag- oder Abendessen.

Mittags und abends isst man in Japan gern eine Udon- oder Ramen-Suppe. Diese Suppen finden sich mindestens einmal wöchentlich auf dem Speiseplan der Japaner.

Hier finden Sie einen Überblick über die beliebtesten japanischen Nudelsorten:

Ramen Nudeln

Ramen sind die vermutlich bekanntesten Vertreter der japanischen Nudelküche. Leicht erkennbar sind diese Nudeln an ihrer gekräuselten und dünnen Erscheinungsform. Zudem haben sie eine leicht gelbliche Farbe. Ramen werden aus einem einfachen Teig gerollt, der aus Wasser, Weizenmehl, Salz und „kansui“ besteht, einem sehr basenreichen Wasser.

Ursprünglich stammen Ramen aus China und aus diesem Grund werden sie häufig als „chuka soba“ bezeichnet, weshalb Ramen hierzulande ebenfalls unter der Bezeichnung „chinesische Soba“ bekannt sind.

Im Allgemeinen werden Ramen in Suppenbrühen serviert, so etwa in Schweine- oder Hühnerbrühe. Darin befinden sich weitere Zutaten wie zum Beispiel Shiitake-Pilze, gekochte Eier oder Zwiebeln.

Tonkotsu Ramen

Sie sind die intensivste und zugleich reichhaltigste Form der Ramen. Sie lassen sich charakteristischerweise an einer kräftigen, trüben Brühe erkennen: Diese entsteht durch das lange Auskochen von Schweineknochen und viel Gemüse.

Shoyu Ramen

Sie sind eine japanische Köstlichkeit, die auf einer dunklen Brühe basiert. Diese wird hauptsächlich mit Sojasoße gewürzt. Die Nudeln werden oftmals mit Frühlingszwiebeln, gekochten Eiern, mariniertem Bambus oder Sojasprossen serviert. Diese dunkle, aber klare Brühe ist vor allem in Tokio sehr beliebt.

Shio Ramen

Sie werden hingegen eher in einer gelblichen, hellen und sehr salzigen Brühe serviert. Diese Brühe wird oftmals aus Meeresfrüchte- oder auch Fischbrühe hergestellt.

Miso Ramen

Sie basieren auf der bekannten Miso-Paste, die aus fermentierten Sojabohnen besteht. Dieses Nudelgericht ist vor allem in Hokkaido sehr beliebt.

Udon-Nudeln

Udon ist ebenfalls eine sehr beliebte japanische Nudelsorte und zugleich die dickste unter allen Nudeln. Hergestellt werden diese Nudeln aus Wasser, Weizenmehl und Speisesalz. Sie haben eine cremeweiße Farbe, sind weich und weisen zudem eine sehr elastische Konsistenz auf.

Diese weißen Weizennudeln werden häufig kalt in Soßen getaucht, doch sie werden ebenso gern in heißer Brühe serviert. Ganz simpel werden sie im Rahmen vieler japanischer Speisekreationen mit geschnittenen Frühlingszwiebeln verzehrt.

„**Kitsune**“ bedeutet übersetzt in die deutsche Sprache „Fuchs“: In Japan wird Füchsen nachgesagt, dass sie sehr gern frittierten Tofu verzehren. So hat das Gericht „Kitsune Udon“ seinen Namen erhalten. Es handelt sich hierbei um eine japanische Nudelsuppe, die besonders an kalten Wintertagen sehr beliebt ist. Sie ist schnell zubereitet, sättigt langanhaltend und wärmt von innen. Diese Nudelsuppe wird zusammen mit frittiertem Tofu serviert.

Eine Variante davon ist Tempura Udon: Hier werden die Udon-Nudeln häufig mit Shrimps, aber auch mit Eiern oder Gemüse serviert.

Yaki Udon

Ist ähnlich wie Yakisoba ein gebratenes Nudelgericht. Neben Fleisch, Algen und Gemüse ist eine recht dickflüssige Sojasoße ein fester Bestandteil dieses traditionellen japanischen Gerichts.

Zaru Udon

Das sind kalte Nudeln, die auf einem speziellen Bambussieb serviert werden. Diese Nudeln werden vor dem Verzehr in einen würzigen Dip

getunkt.

Udon-Nudeln sind sehr beliebt für One-Pot-Gerichte, doch sie finden sich generell in der japanischen Küche in unzähligen Variationen wieder.

Soba Nudeln

Hierbei handelt es sich um dünne, grau-braune Nudeln, die traditionell aus Buchweizen bestehen. In vereinzelten Fällen kann dem Teig auch Weizenmehl beigemischt sein. Zahlreiche Varianten der Soba-Nudelgerichte ähneln Udon-Gerichten: So werden zum Beispiel auch diese Nudeln in heißer Brühe, aber ebenso kalt mit würzigen Dips serviert.

Je nach Sorte sind Soba-Nudeln glutenfrei und somit ebenfalls für alle Menschen bestens geeignet, die unter einer Glutenintoleranz leiden. Mit Soba-Nudeln lassen sich viele verschiedene japanische Gerichte zubereiten.

Zaru Soba

Ist das einfachste Soba-Gericht in Japan: Gekochte, jedoch kalte Soba-Nudeln werden auf einer Bambusplatte zusammen mit Nori-Algenstückchen und Frühlingszwiebeln serviert. Sie werden in eine Soße auf Sojabasis sowie den Zutaten Dashi und Mirin – genannt „Tsuyu“ – getunkt.

Kalte Soba

Sie werden häufig mit einem japanischen Yamswurzel-Püree oder geraspelttem Rettich serviert. Warme Soba werden hingegen eher mit Ente, Gemüse oder Tempura gereicht.

Die Japaner essen Soba traditionell an Silvester: Das ist ein fester Brauch, der sich im Großteil des Landes fest etabliert und bis heute gehalten hat. Für die Landesbewohner hat dieses Gericht eine bedeutende spirituelle Bedeutung.

Yakisoba

Im Gegensatz zu Soba-Nudeln sind diese Nudeln aus Weizen hergestellt und nicht aus Buchweizen. Yakisoba werden meistens in Kombination mit verschiedenen Gemüsesorten wie Möhren, Weißkohl oder Zwiebeln gereicht. Ebenso werden die Nudeln mit Schweinefleisch serviert.

Diese Nudeln werden in der typischen Yakisoba-Soße angebraten: Für diese Soße gibt es kein einheitliches Rezept, doch essenzielle Bestandteile sind Soja- und Austernsoße.

Sōmen

Hierbei handelt es sich um äußerst dünne, weiße Nudeln aus Weizen, die im Winter in heißer Brühe (als „Nyumen“) und im Sommer meistens kalt gereicht werden. Diese sehr feinen, langen Fadennudeln haben eine sehr kurze Kochzeit.

Im Gegensatz zu den meisten anderen aus Japan stammenden Nudelsorten wird der Teig hier nicht ausgerollt, sondern nur langgezogen.

Hiyamugi

Hierbei handelt es sich um eine japanische Nudelsorte, die ebenfalls aus Weizen besteht. Diese Nudeln sind dicker als Sōmen, jedoch dünner als Udon-Nudeln. Sie haben nämlich einen Durchmesser von 1,3 bis 1,7 Millimetern. Alles, was dicker ist, gilt als Udon, alles, was dünner ist, als Sōmen. Eindeutig zu unterscheiden von den anderen beiden Nudelsorten sind Hiyamugi zudem oftmals durch ihre rosafarbene oder grüne Färbung.

Serviert werden sie jedoch in ähnlicher Weise wie Udon und Sōmen.

Shirataki

Shirataki-Nudeln sind mittlerweile sogar über die japanischen Landesgrenzen hinaus ein äußerst beliebtes Nahrungsmittel und zwar vor allem für die effektive Gewichtsreduktion.

Sie sind leicht transparent und dünn. Hergestellt werden sie aus der Knolle der sogenannten Teufelszunge, der Konjakwurzel.

Shirataki gelten als wahres Superfood, denn sie weisen einen sehr hohen Ballaststoffgehalt und gleichzeitig einen geringen Kohlenhydratanteil auf. Diese Nudeln sollten daher in einem Low-Carb-Ernährungsplan auf keinen Fall fehlen. Für alle Nudelfans sind sie ein Genuss ganz ohne schlechtes Gewissen!

Außerdem haben sie keinen intensiven Eigengeschmack und können extrem vielseitig eingesetzt werden. Shirataki-Nudeln finden sich jedoch in den meisten Fällen in Eintöpfen wie zum Beispiel Nikujaga.

Glasnudeln

Glasnudeln sind meist eher unter der Namensbezeichnung „Harusame“ bekannt. Sie werden in Japan sehr gern in Hot-Pot-Gerichten, aber auch in Salaten verarbeitet. Hergestellt werden Glasnudeln vor allem aus Wasser und Stärke. Als Stärke kann Mungobohnen-, Erbsen- oder Maisstärke zum Einsatz kommen.

Im Gegensatz zu den anderen Nudelsorten werden Glasnudeln nicht gekocht. Sie werden vielmehr gebraten, Suppen hinzugegeben oder in Wasser eingeweicht. Glasnudeln kann man ebenfalls frittieren und dann traditionellen Gerichten beimengen.

Harusame sind geschmacklich recht neutral. Daher sollten sie mit intensiv schmeckenden Zutaten kombiniert werden.

Das Ramen-Prinzip – so geht japanische Nudelküche

Hier zeigen wir Ihnen, wie die traditionelle japanische Nudelküche genau funktioniert.

Sie gründet sich vor allem auf 5 wichtigen Basisprinzipien:

1. Topping

Das ist sozusagen das i-Pünktchen auf der Ramen-Suppe. Das kann zum Beispiel Chili- oder auch selbstgemachtes Knoblauchöl sein. Auch geröstetes Sesamöl, Chiliflocken oder Nori-Algenflocken kommen sehr gerne als Topping zum Einsatz: