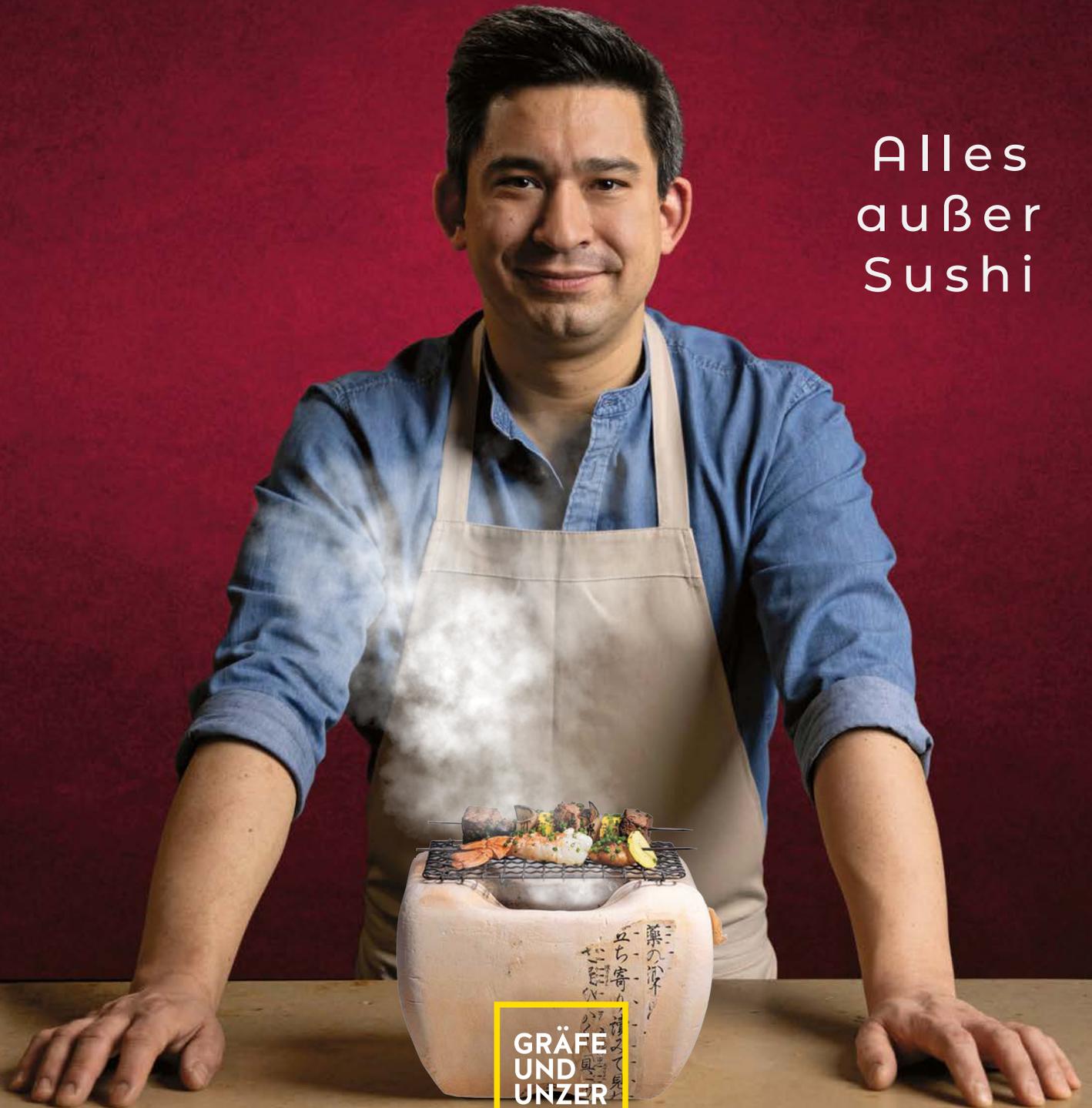


Tohrus Japan

TOHRU NAKAMURA

Alles
außer
Sushi



GRÄFE
UND
UNZER

Tohrus Japan

TOHRU NAKAMURA

Alles
außer
Sushi



Tohrus Japan

TOHRU NAKAMURA

Alles
außer
Sushi





INHALT

6	YOKOSO! HERZLICH WILLKOMMEN!
8	JAPAN IN DEUTSCHLAND ENTDECKEN
26	VON DER BERUFUNG ZUM BERUF
40	SESAM
56	EI
72	KOJI
86	REIS
104	KATSUOBUSHI
122	UMEBOSHI
140	MISO
158	SHOYU
172	TOFU
188	ALGEN
204	BASICS
210	GLOSSAR DER ZUTATEN
212	REZEPTREGISTER
216	IMPRESSUM



Yokoso! Herzlich willkommen!

Solange ich mich erinnern kann, sind wir ein- bis zweimal im Jahr nach Tokio gereist, um für ein paar Wochen meine Oma und meinen Opa zu besuchen. Natürlich war es ein großes Privileg, diese Reisen ans andere Ende der Welt antreten zu dürfen, aber ich kannte es von klein auf nicht anders und fand es völlig normal. Nichtsdestotrotz war ich immer aufs Neue aufgeregt, wenn ich wusste, dass wir wieder ins Flugzeug steigen und den elf- bis zwölfstündigen Flug antreten würden. Nicht nur wegen der Aussicht, bald in Japan zu sein. Kleiner Exkurs: Schon zu Kindheitstagen faszinierten mich Flugzeuge total und ich verschlang alles, was ich zu diesem Thema in die Hände bekam. Ich konnte mir sogar vorstellen, einmal Pilot zu werden. Als Teenager machte ich in Fürstentfeldbruck bei München tatsächlich einen Flugschein für Segelflieger und flog regelmäßig selbst. Dieses Gefühl, abzuheben und durch die Luft zu gleiten, hat mich einfach wahnsinnig begeistert. Nicht einmal das viele Lernen der ganzen Regeln und Paragraphen für die Prüfung konnte mich abschrecken. Ab und zu durfte ich damals auch Freunde mitnehmen, die hinter mir im Segelflieger Platz nahmen. Wir wurden mit einem Seil an einer Propellermaschine festgemacht und nach oben in die Luft gezogen, dann – endlich – wurde das Seil gekappt und ich hatte die alleinige Kontrolle über den Segelflieger. Was für ein Gefühl! Gänsehaut pur! Hin und wieder erlaubte ich mir einen kleinen Spaß und baute einen Sturzflug mit ein. Na ja, es war ein großer Spaß für mich, die »Co-Piloten« waren eher wenig begeistert. Noch heute kann ich fast alle Flugzeugtypen vom Boden aus bestimmen, wenn sie am Himmel vorbeifliegen. Diese Leidenschaft ist geblieben, aber das Kochen war dann doch meine Berufung.

Zurück zu Japan: Sobald das Flugzeug landete, begann mein zweites Leben in meiner zweiten Heimat. Schon wenn wir den Flughafen verließen, wurde uns – je nach Jahreszeit – im Nu klar, dass wir nicht nur in einer anderen Zeitzone angekommen waren, sondern auch in einer anderen Klimazone. Gerade im Sommer sind Temperaturen und Luftfeuchtigkeit viel, viel höher, wobei man sich an die Hitze meistens schnell gewöhnt. Die großen Temperaturunterschiede zwischen draußen und drinnen, beispielsweise in den Malls, die auf 17 Grad heruntergekühlt werden, sind da schon eine größere Herausforderung für den Körper.



Sein Kindheitstraum, ein erfolgreicher Spitzenkoch zu werden, ist wahr geworden. Heute kocht Tohru im Münchner »Tohru in der Schreiberei« und ist auch Teilhaber des Restaurants.

Auch visuell ist Japan im Allgemeinen und Tokio im Speziellen für Europäer eine große Umstellung, erst recht, wenn sie zum ersten Mal in dieses Land kommen. Von der schier unerschöpflichen Anzahl der Menschen über die Autos bis hin zu den vielen unbekannten Schriftzeichen: Das kann einen durchaus überfordern. Mir machte es jedoch selbst als kleiner Bub nichts aus. Mein Vater Hiroshi kam seinerzeit zum Studium nach Deutschland, wo er meine Mutter Angelika kennenlernte. Von klein auf sprach ich mit ihm ausschließlich japanisch – und mit meiner Mama deutsch. Das war einfach so ein »Ding« zwischen uns, das uns bis heute verbindet und das mir gerade als Kind auch immer ein wohliges, vertrautes und sicheres Gefühl gegeben hat.

Ich kann also mit Fug und Recht behaupten, dass ich in zwei Kulturen, in zwei Sprachen, vor allem aber in zwei völlig unterschiedlichen Küchen zu Hause bin. Auf der einen Seite liebe ich die Gerichte meiner deutschen Oma und meiner Mutter. Sie stammen aus Baden-Württemberg, sodass Spätzle, Maultaschen und Co. ganz selbstverständlich auf dem Speiseplan der Nakamuras standen. Vielleicht entdecken Sie eine Hommage daran an der ein oder anderen Stelle hier im Buch – natürlich japanisch interpretiert. Doch seitdem ich auf der Welt bin, gab es da eben auch schon immer die Düfte, Zutaten und Speisen aus Fernost. Und so wie wahrscheinlich viele deutsche Kinder damit aufgewachsen sind, dass immer Salz- und Pfefferstreuer auf dem Esstisch standen, fand man dort bei uns immer die obligatorische Flasche Sojasauce zum Würzen der Speisen.

JAPAN IN DEUTSCHLAND ENTDECKEN

In meiner Recherche für das Buch und genauso in vielen Gesprächen mit Restaurantgästen oder der Online-Community in den vergangenen Jahren kam immer eines zur Sprache: Die Leute lieben japanisches Essen und gehen gerne authentisch japanisch essen. Warum das so ist? Vielleicht weil die japanische Küche von einigen als »mysteriöser«, abwechslungsreicher, gesünder und in Geschmack und Aroma auch vielfältiger wahrgenommen wird als andere Küchen, die wir aus Europa kennen und mit denen wir möglicherweise sogar aufgewachsen sind. Verstehen Sie mich nicht falsch: Ich persönlich liebe auch die italienische, spanische und südamerikanische Küche. Generell kann ich mich für fast jede Kulinarik begeistern. Doch authentisch erzählen kann ich am besten über die Küche meiner Vorfahren.

Aber noch einmal zum Thema Reise: Sehr gerne hätte ich für dieses Buch auch Tokio und die Umgebung besucht, um Ihnen zu zeigen, wo meine Großeltern lebten, auf welchen Märkten wir einkauften und wo ich bis heute viele Zutaten für die Rezepte finde, die ich Ihnen in diesem Buch vorstelle. Nun entsteht dieses Buch in einer für uns alle herausfordernden Zeit. Die weltweite Pandemie macht das Reisen sehr schwierig und auch riskant. Zum heutigen Zeitpunkt (Januar 2022) ist die Einreise nach Japan sogar untersagt. Als Halbjaner dürfte ich wahrscheinlich sogar ins Land, doch wirklich wohl würde ich mich als Arbeitgeber und Familienvater mit dem Risiko dabei nicht fühlen. Deshalb finden Sie in diesem Buch leider keine aktuellen Fotos aus Japan. Natürlich kam zwischendurch die Frage auf, ob dieses Buch ohne solche Bilder überhaupt Sinn macht. Die Antwort war ein klares »Ja« und ich hoffe, dass Sie mir spätestens zum Ende der Lektüre zustimmen. Vielleicht macht gerade dieser Umstand dieses Buch noch wertvoller für Sie, denn gemeinsam mit GRÄFE UND UNZER entschieden wir, aus der Not eine Tugend zu machen. Wir bringen Ihnen Japan nach Europa! Denn Japan können Sie auch vor der eigenen Haustür finden. Es gibt ja dieses schöne Sprichwort, das an einen Vierzeiler von Goethe angelehnt ist: »Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah.« Getreu diesem Motto habe ich für Sie ein paar Orte in Deutschland besucht, an denen Sie Japan ganz authentisch erleben können, ohne in ein Flugzeug steigen zu müssen. Meine Reiseroute können Sie ab Seite 10 verfolgen. Ich bin sicher, dass auch Sie ganz in Ihrer Nähe japanische Orte finden werden.

Vor allem aber hoffe ich natürlich, dass Ihnen die Rezepte ab Seite 41 einen Einblick in diese vielleicht noch unbekanntere Welt geben. Ich möchte Sie mitnehmen auf eine Reise in das Land meines Vaters und meiner Großeltern. Wir werden gemeinsam einige Gerichte zubereiten, die Sie wahrscheinlich erst mal als »typisch deutsch« bezeichnen würden – jedoch neu interpretiert und mit japanischen Zutaten. Ich habe beispielsweise den bayerischen Obazten oder die Spätzle aus Baden-Württemberg auf eine kulina-

rische Reise nach Fernost geschickt. Hoffentlich mit dem Ergebnis, das Ihr Gaumen Ihnen nach dem Essen ein glückliches »UMA!« zuruft. Das ist ein japanischer Ausruf, wenn etwas richtig lecker schmeckt.

Natürlich möchte ich Ihnen auch solche Gerichte näherbringen, deren Zutaten typisch japanisch sind. Lassen Sie sich überraschen, denn meine zweite Heimat birgt viele kulinarische Schätze. Keine Angst: Sie müssen dafür kein Profikoch oder keine Profiköchin sein. Mut dagegen ist beim Kochen ganz essenziell. Leider trauen sich viele ganz oft nicht an unbekannte Gerichte, Zutaten oder Gewürze heran, weil sie befürchten, etwas falsch zu machen. Dabei ist gerade das Ausprobieren ein wichtiger Prozess, der noch dazu enorm Spaß macht. Ich kann gar nicht sagen, wie oft ich schon eine mir bis dahin unbekannte Zutat gekocht, gebraten oder geschmort habe – privat oder im Team bei uns im Restaurant –, bis ich mit dem Geschmack oder der Konsistenz zufrieden war. Seien Sie also mutig! Und ich kann Sie beruhigen: Bei den Rezepten in diesem Buch müssen Sie nicht viel herumprobieren. Ich führe Sie Schritt für Schritt durch die Zubereitung. Wenn Sie zu Hause kochen, muss das Essen auch überhaupt nicht in derselben Perfektion gelingen wie bei uns im Restaurant. Und dennoch möchte ich Sie gerne dazu inspirieren, auch beim »normalen« Abendessen das gute Geschirr herauszuholen, mit ein paar Kerzen für eine wohlige Atmosphäre im heimischen Wohnzimmer zu sorgen und das Essen gemeinsam bewusst zu genießen.

Ich hoffe, dass das ein oder andere Gericht fester Bestandteil »Ihrer« Küche wird, das Sie gerne kochen und genießen – mit den Kindern, der Familie oder mit Freunden und Bekannten. Somit können wir doch noch gemeinsam nach Japan reisen, wenn auch »nur« mit diesem Buch. Aber ich gebe mir die größte Mühe, dass Sie das Gefühl haben, wahrhaftig in einem Restaurant in Shibuya, dem Ausgehviertel Tokios, zu sitzen, wenn Sie eines der Gerichte zubereitet haben und beim ersten Bissen die Augen schließen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude mit diesem Buch und meinem ganz persönlichen Japan.





DÜSSELDORF LITTLE TOKYO ●





Die Auswahl an japanischer Literatur ist der Wahnsinn – vom Manga bis zum Kochbuch findet man hier alles.

DÜSSELDORF JAPANISCHES BUCHGESCHÄFT



DÜSSELDORF IMMERMANNSTRASSE

Taiyaki: Gebäck in Form eines Fisches gefüllt mit einer süßen Paste aus roten Bohnen.

Düsseldorf und Bonn

Unsere Reise ging weiter in den Westen Deutschlands, genauer gesagt nach Nordrhein-Westfalen. Die Rheinländer sind mir schon in meiner Zeit im Restaurant »Vendôme« ans Herz gewachsen. Zwei Jahre lang lebte ich in Bensberg bei Köln und konnte in dieser Zeit nicht zuletzt die Umgebung ausführlich erkunden. Dabei habe ich »Little Tokyo« in Düsseldorf sehr zu schätzen gelernt.

Tatsächlich ist in der Stadt am Rhein die größte japanische Community Deutschlands zu Hause, nach London und Paris sogar die drittgrößte in ganz Europa – und das merkt man auch. In den





SESAM

WARENKUNDE

Sesam (japanisch: Goma) ist in der japanischen Küche beinahe so allgegenwärtig wie Sojasauce. Dementsprechend begegnet er einem in vielen Gerichten und Produkten. Da wäre beispielsweise Sesamtofu, sicher nicht jedermanns Sache. Er wird mit Kuzu zubereitet, einer japanischen Kletterpflanze, aus deren Wurzel Stärke gewonnen wird, die dem Gericht eine geleeartige Konsistenz verschafft. Ebenfalls in gefühlt jedem Restaurant in Japan zu finden: Softeis aus schwarzem Sesam.

Was ich persönlich während eines Praktikums in Tokio vor ein paar Jahren exzessiv betrieben habe: ordentlich gemörserten Sesam über rohen Fisch, beispielsweise Makrele, streuen. Noch kleine Tropfen Sojasauce darüber: unglaublich lecker!

Vor allem aber findet Sesam natürlich in Form gerösteter Saat und als Öl Verwendung.

Sesamsaat

Ich erinnere mich, wie mein Vater bei uns zu Hause früher immer mit seinem kleinen Pfännchen am Herd stand, um Sesam zu rösten. Ich muss nur die Augen schließen und an diesen charakteristischen Duft denken, schon kommen schöne Kindheitserinnerungen hoch. Dabei mochte ich den Geschmack als Kind wegen der Bitterstoffe gar nicht besonders. Den Geruch allerdings habe ich damals schon geliebt.

Wenn man mit der Sesamsaat arbeitet – egal ob schwarz oder weiß –, finde ich persönlich bis heute zwei Handgriffe sehr wichtig: rösten und mörsern. Denn erst durch das Zerstoßen werden die Aromen optimal freigesetzt. Es gibt im Handel zwar auch bereits zerstoßene Sesamsaat. Allerdings macht das wie bei frisch gemahlenem und abgepacktem Kaffeepulver einen Unterschied wie Tag und Nacht. Je frischer, desto besser. Wenn wir bei uns im Restaurant ein Gericht mit frischem Sesam bestreuen und würzen, dann achten wir immer darauf, diesen erst so kurz wie möglich vor dem Servieren zu mörsern. Denn das Aroma verfliegt sehr schnell. Wenn man den Sesam vor dem Mörsern noch röstet, bekommt er übrigens noch mal einen echten Aromabooster. Und wenn er dann sogar noch lauwarm ist, ist der Effekt unglaublich.

Beim Rösten ist es besonders wichtig, geduldig vorzugehen. Denn wenn man den Sesam zu schnell erhitzt, verbrennen die Körner von außen, bevor sie innen ganz durchgeröstet sind. Die Saaten lassen sich dann nicht mehr verwenden.

Weißer Sesam wird, optimal geröstet, leicht goldbraun. Bei schwarzem Sesam gibt man kurz Hitze hinzu, das reicht dann auch schon. Bereits mit diesem kurzen Erwärmen kann man viel Aroma rausholen.

Das Zusammenspiel von Handwerk und Timing, das in der Küche eine so tragende Rolle spielt, kann man anhand von Sesam super illustrieren: Warum schmecken Gerichte mal intensiver und mal weniger intensiv, je nachdem wer sie zubereitet, obwohl es die gleichen Ausgangsprodukte sind? Was den Sesam betrifft: Hier liegt es daran, dass er entweder nicht schonend genug geröstet wurde oder die Körner zu früh gemörsert wurden und zu lange herumlagen, sodass ihr Aroma schon verfliegen ist. Diese Liebe zum Detail und den signifikanten Unterschied mit gutem Handwerk herauszuholen, fand ich im Kochen schon immer besonders spannend.

Übrigens als kleiner Extratipp: Auch wenn Pfeffer, Wacholder, Kreuzkümmel oder andere Gewürze kurz in der Pfanne geschwenkt werden, macht das geschmacklich einen elementaren Unterschied. Das sind Kleinigkeiten, die eine große Wirkung erzielen.

Sesamöl

Sesamöl ist der Klassiker und sozusagen das Olivenöl Japans, es fehlt in keiner Küche. Man unterscheidet zwischen hellen und dunklen Sorten: Helles Sesamöl wird zum Frittieren verwendet, zum Braten oder auch zum Abschmecken. Ich persönlich frittiere sehr gerne mit einer Mischung aus »normalem« hiesigen Öl, wie Raps- oder Erdnussöl. Dazu gebe ich dann noch einen Schuss Sesamöl. Dadurch haben die Speisen nach dem Frittieren ein würzigeres Aroma, was den oft fettigen Geschmack neutralisiert.

Dunkles Sesamöl wird eher als Würzöl verwendet, denn es hat, weil die Saat vor dem Pressen geröstet wurde, einen ungleich intensiveren Geschmack.

Es gibt bei beiden Varianten sowohl günstige als auch extrem teure, dafür aber auch sehr hochwertige Öle. Wenn man sie probiert, merkt man sofort, wie samtig sie sind. Das macht einen Riesenunterschied. Daher lohnt es sich wirklich, in ein teureres Öl zu investieren. Je teurer, desto filigraner.

Sesamöl wird übrigens im Vergleich zu anderen Nussölen weniger schnell ranzig. Dunkel und kühl aufbewahrt hält es sich bis zu zwölf Monate.

**WEISSER
SESAM**



**SCHWARZER
SESAM**



**HELLES
SESAMÖL**



**GERÖSTETES,
DUNKLES SESAMÖL**





KINPIRA

Möhren & Kohlrabi

1 ____ Für das roh marinierte Gemüse die Möhre und den Kohlrabi putzen, schälen, in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden und mit beliebigen Ausstechern in eine schöne Form bringen. Die Radieschen putzen, waschen und dünn hobeln (je nach Größe vorher evtl. halbieren). Das Gemüse 30–60 Min. in Eiswasser legen, damit es noch knackiger wird.

2 ____ Derweil für das gedünstete Gemüse Möhren und Kohlrabi putzen, schälen und in ca. 1,5 cm dicke und 5–6 cm lange Stifte oder alternativ in ca. 3 cm große Würfel schneiden.

3 ____ Möhren- und Kohlrabistifte bzw. -würfel in einer Pfanne in Sesamöl kurz anbraten, mit Salz und weißem Pfeffer würzen und anschließend abgedeckt ca. 10 Min. leicht bissfest dünsten. Das Gemüse in eine Schüssel umfüllen (Garflüssigkeit in der Pfanne lassen) und mit weißem und schwarzem Sesam vermischen.

4 ____ Aus der Garflüssigkeit wird nun die Sauce zubereitet: Dazu Dashi, Sake, Sesamöl und Chili in die Pfanne geben und alles einmal aufkochen. Die Stärke mit etwas Wasser anrühren und die Sauce damit binden. Zum Schluss die Butter einrühren.

5 ____ Vor dem Servieren das rohe Gemüse aus dem Wasser fischen und sorgfältig trocken tupfen. Aus Sesamöl, Reissessig sowie je 1 Prise Zucker und Salz eine Vinaigrette rühren und das Gemüse damit marinieren.

6 ____ Die lauwarmen oder heißen Möhren- und Kohlrabistifte bzw. -würfel in Schalen verteilen. Mit der marinierten Rohkost garnieren. Die Sauce aus der Pfanne angießen und nach Belieben mit frischen Kräutern dekorieren.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

FÜR DAS ROH MARINIERTES GEMÜSE

1 Möhre
1 Kohlrabi
5–6 Radieschen
3 EL geröstetes Sesamöl
2 EL Reissessig
Vollrohrzucker
Salz

FÜR DAS GEMÜSE

4 Möhren (gelb und orange)
2 Kohlrabi
50 ml geröstetes Sesamöl
Salz
weißer Pfeffer aus der Mühle
je 1 EL gerösteter weißer und schwarzer Sesam
(frisch gemörsert)

FÜR DIE SAUCE

100 ml Kombu Dashi
(Rezept Seite 209)
je 50 ml Sake und Sesamöl
1 getrocknete zerstoßene
Chilischote
1 TL Stärke
50 g Butter (in Flöckchen)

AUSSERDEM

Frische Kräuter
(z. B. Sauerampfer, Kerbel)



CHAWANMUSHI

Ei, Saiblingskaviar & Haselnuss

- 1___ Den Saiblingskaviar mit Sake, Mirin und ½ EL Sojasauce marinieren und im Kühlschrank ca. 20 Min. ziehen lassen.
- 2___ In einer Schüssel Dashi, Eier, Eigelbe, 1 Prise Salz und etwas Sojasauce gut verrühren. Die Mischung durch ein feines Sieb in kleinere Schälchen passieren.
- 3___ Die Masse in den Schälchen wird nun 5 Min. gedämpft – entweder im Dampfgarer bei 95° oder im Topf über kochendem Wasser in einem Dampfkorbchen.
- 4___ Die Chawanmushi aus dem Dämpfer nehmen und ca. 2 Min. ruhen lassen. Inzwischen die Haselnüsse vierteln bzw. grob hacken.
- 5___ Den marinierten Saiblingskaviar auf den Chawanmushi verteilen und mit Haselnüssen sowie Schnittlauch garnieren.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

4 EL Saiblingskaviar
 1 EL Sake
 1 TL Mirin
 helle Sojasauce
 500 ml Kombu Dashi
 (Rezept Seite 209)
 5 Eier
 2 Eigelbe
 Salz
 5–6 geröstete Piemonteser
 Haselnüsse
 2 EL Schnittlauchröllchen

JAPANISCHE CARBONARA

Spaghetti, Hijiki & Katsuobushi

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

2 EL getrocknete Hijiki-Algen
 1 EL Seaweed Mix
 3 Eigelbe
 1 Ei
 100 g geriebener Parmesan
 5 g gehackte Bonitoflocken
 (+ 1 Handvoll Flocken zum
 Bestreuen)
 1 EL Mirin
 2 EL Shiro Dashi
 schwarzer Pfeffer aus der Mühle
 400–500 g Spaghetti
 Salz
 1 Schalotte
 ¼ rote Pfefferoni
 2 EL Sesamöl

- 1___ Hijiki-Algen in einem Schälchen in lauwarmem Wasser ca. 15 Min. einweichen. In einem zweiten Schälchen den Seaweed Mix ebenfalls in lauwarmem Wasser einweichen, jedoch schon nach wenigen Minuten gut ausdrücken und hacken.
- 2___ Eigelbe, Ei, geriebenen Parmesan, Bonitoflocken, Mirin und Shiro Dashi verrühren und mit schwarzem Pfeffer würzen.
- 3___ Die Spaghetti in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung al dente kochen.
- 4___ Währenddessen auch die Hijiki-Algen aus dem Wasser nehmen, gut ausdrücken und klein schneiden. Die Schalotte schälen und sehr fein würfeln, genauso die Pfefferoni. Alles drei zusammen in einer großen Pfanne in Sesamöl anschwitzen.
- 5___ Die Spaghetti abgießen (dabei etwas vom Kochwasser auffangen), kurz abtropfen lassen und mit in die Pfanne geben. Evtl. etwas Kochwasser zufügen. Den gehackten Seaweed Mix unterrühren und die Pfanne vom Herd nehmen.
- 6___ Die Ei-Parmesan-Bonito-Mischung zügig unter die heißen Spaghetti rühren und durch die Resthitze leicht cremig anziehen lassen.
- 7___ Die Spaghetti auf Teller verteilen und großzügig mit Bonitoflocken bestreuen. Sie bewegen sich durch den heißen Dampf der Spaghetti. In Japan sagt man: Sie tanzen.



TAPENADE

Oliven, Speck & Pinienkerne

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

2 Schalotten
 2 Knoblauchzehen
 2–3 getrocknete Tomatenfilets
 100 ml Olivenöl
 1 EL Speckwürfel
 150 g schwarze entsteinte Oliven
 (bevorzugt Taggiasca)
 weißer Pfeffer aus der Mühle
 2 EL geröstete Pinienkerne
 1 EL süßer Senf
 ½ EL helle Misopaste
 2–3 EL Sojasauce
 2 EL Sherryessig
 1 kleine Handvoll Bonitoflocken
 ½ Bund Petersilie
 ½ Bund Basilikum
 100 g geriebener Parmesan
 abgeriebene Schale und Saft
 von ¼–½ Bio-Zitrone

1___ Schalotten und Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Tomatenfilets würfeln.

2___ In einer Pfanne 50 ml Olivenöl erhitzen. Den Speck darin etwas anbraten, dann die Schalotten, die Oliven, die klein geschnittenen Tomatenfilets und den Knoblauch hinzufügen und hell anschwitzen. Mit weißem Pfeffer würzen.

3___ Die gerösteten Pinienkerne zugeben, dann die Pfanne vom Herd nehmen und Senf, Misopaste, Sojasauce, Sherryessig und Bonitoflocken einrühren, sodass alles noch etwas Resthitze mitbekommt.

4___ Petersilie und Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken.

5___ Den Inhalt der Pfanne in einen Mixer umfüllen. Den geriebenen Parmesan sowie die grob gehackten Kräuter zugeben und alles pürieren. Zum Schluss die Tapenade mit etwas Zitronenschale und -saft abschmecken.





GRATINIERTE JAKOBSMUSCHELN

Spinat, Buchweizen & Butter

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

4 große oder 8 kleinere Jakobsmuscheln in der Schale
 4 Handvoll Spinat
 1 kleine Schalotte
 125 g weiche Butter
 (+ 1 EL zum Spinatdünsten)
 2 Knoblauchzehen
 Salz
 50 g Panko
 50 g gerösteter gestoßener Buchweizen
 10 g klein gehackte Bonitoflocken
 abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone oder
 ½ TL Yuzuschalenpulver
 1 Prise Cayennepfeffer oder
 Piment d'Espelette

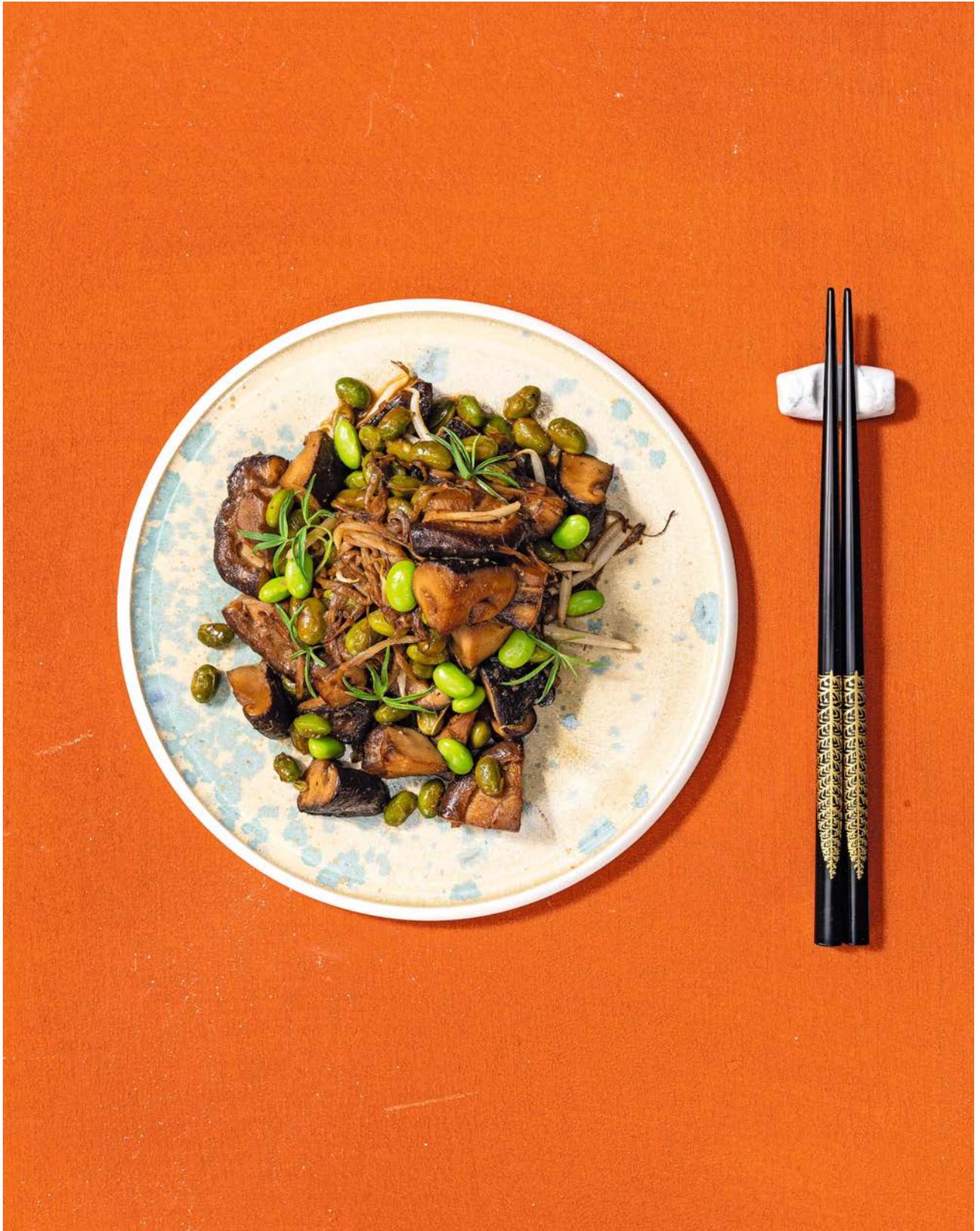
Zitronensaft

AUSSERDEM

grobes Salz

- 1___ Das Fleisch der Jakobsmuscheln entweder vom Fischhändler auslösen lassen oder selbst Hand anlegen. Auf jeden Fall die Schalen aufheben.
- 2___ Den Spinat mehrmals gründlich waschen, dann trocken schleudern bzw. in einem Sieb gut abtropfen lassen.
- 3___ Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne 1 EL Butter aufschäumen lassen und die Schalotten darin anschwitzen. 1 Knoblauchzehe schälen und dazupressen. Den Spinat zugeben, mit etwas Salz würzen und kurz anschwitzen bzw. zusammenfallen lassen. Dann in ein Sieb geben und leicht ausdrücken, damit überschüssige Flüssigkeit abtropfen kann. Auf einen Teller geben und kurz in den Froster stellen.
- 4___ Panko in einer Pfanne ohne Fett golden rösten. Alternativ im Backofen bei 180° (Umluft) ca. 10 Min. rösten. Abkühlen lassen.
- 5___ Restliche Butter schaumig schlagen. Panko, Buchweizen, Bonitoflocken, Zitronenschale bzw. Yuzuschalenpulver unterrühren. Die verbliebene Knoblauchzehe schälen und dazupressen. Mit Cayennepfeffer oder Piment d'Espelette und Salz abschmecken.
- 6___ Den Backofenrill auf maximale Hitze vorheizen. Ein Backblech mit grobem Salz ausstreuen und die Muschelschalen daraufsetzen. Evtl. etwas zerknüllte Alufolie dazwischen platzieren.
- 7___ Den kalten Spinat auf die Muschelschalen verteilen und jeweils 1 Jakobsmuschel daraufsetzen. Mit der Buttermischung bedecken. Im oberen Bereich des Ofens 1–2 Min. gratinieren.
- 8___ Vor dem Servieren mit etwas Zitronensaft beträufeln.





GESCHMORTE SHIITAKE

Sojasprossen, Edamame & schwarzer Knoblauch

1 ____ Die Stiele von den Shiitake abzupfen und die Pilze je nach Größe evtl. halbieren. Die Sojasprossen in einem Sieb gründlich waschen und abtropfen lassen. Knoblauch und schwarzen Knoblauch schälen und fein hacken.

2 ____ In einer Pfanne das Sesamöl erhitzen und die Shiitake mit den Sojasprossen ca. 5 Min. darin anbraten. Knoblauch dazugeben und kurz durchschwenken. Mit weißem Pfeffer würzen, dann mit Sherry und Sake ablöschen. Koikuchi Shoyu und Dashi hinzufügen und alles leicht köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist.

3 ____ Die Edamame zu den geschmorten Pilzen geben, mit fein geschnittener Lupine garnieren und warm servieren.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

500 g Shiitake-Pilze
 150 g Sojasprossen
 1 Knoblauchzehe
 2 Zehen schwarzer Knoblauch
 2 EL Sesamöl
 weißer Pfeffer aus der Mühle
 60 ml Sherry medium dry
 60 ml Sake
 70 ml Koikuchi Shoyu
 200 ml Kombu-Dashi
 (Rezept Seite 209)
 1 Handvoll ausgelöste
 blanchierte Edamame
 Lupine zum Garnieren

SCHWEINEBAUCH

Schwarze Bohnen & Rettich

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

FÜR DEN SCHWEINEBAUCH

1 Stück Schweinebauch mit Schwarte (ca. 1 kg)
Salz
100 g Ingwer
2 EL Fünf-Gewürze-Pulver
2 Handvoll getrocknete schwarze Bohnen
1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen
1 Chilischote
4 EL geröstetes Sesamöl
1 l Kombu Dashi (Rezept Seite 209)
2 EL Sojasauce
4 EL Austernsauce

FÜR DEN RETTICHSALAT

1 Rettich
Salz, Hichimi
50 ml Sesamöl
50 ml Olivenöl
50 ml Reisessig
30 ml helle Sojasauce
abgeriebene Schale und Saft von 2 Bio-Limetten
300 g Tofu
1 rote Paprika (in Streifen geschnitten und kurz angebraten)

AUSSERDEM

1-2 Bund Frühlingszwiebeln (in feinen Ringen)

1 Am Vortag die Schwarte des Schweinebauchs rautenförmig einschneiden, das Fleisch rundum kräftig salzen (wie beim Beizen) und bei Zimmertemperatur ca. 2 Std. ruhen lassen. Dann das Salz abwaschen und den Schweinebauch trocken tupfen.

2 Die Hälfte des Ingwers schälen und reiben. Mit dem Fünf-Gewürze-Pulver in die Fleischseite des Schweinebauchs einmassieren. Das Fleisch mit der Schwarte nach oben in einen Bräter legen, erneut salzen, diesmal nur leicht, und ca. 24 Std. kalt stellen.

3 Die Bohnen über Nacht in Wasser einweichen.

4 Am nächsten Tag den Backofen auf 150° (Umluft) vorheizen. Den Bräter aus dem Kühlschrank holen, fingerhoch Wasser angießen und den Schweinebauch im Ofen ca. 2 Std. garen.

5 In der Zwischenzeit Zwiebel, Knoblauch und restlichen Ingwer schälen und hacken. Chili in Ringe schneiden. Alles in Sesamöl andünsten. Die abgegossenen Bohnen zugeben und so viel Dashi angießen, dass sie gut bedeckt sind. Soja- und Austernsauce zufügen und die Bohnen ca. 1 Std. weich köcheln.

6 Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und die Temperatur auf 250° erhöhen. Ist sie erreicht, den Schweinebauch ca. 20 Min. knusprig braten. Herausnehmen und ca. 10 Min. ruhen lassen.

7 Für den Salat den Rettich schälen und in dünne Scheiben hobeln. Mit je 1 Prise Salz und Hichimi würzen. Sesam- und Olivenöl, Reisessig, Sojasauce sowie Limettensaft und -schale verrühren. Den Tofu in Würfel schneiden und kurz in dem Dressing marinieren. Dann Rettich und Paprika unterheben.

8 Den Schweinebauch schneiden, mit Bohnen und Rettichsalat anrichten und mit Frühlingszwiebelringen garnieren.



Die japanische Küche ist Teil meiner DNA.

Schwarz- oder Lotuswurzel? Spätzle oder Reis?
Hühnchen oder Thunfisch? Tohru Nakamura liebt alles
gleichermaßen! Denn der gebürtige Münchner
wuchs dank deutscher Mutter und japanischem Vater
in zwei Kulturen auf und wurde auch kulinarisch
»zweisprachig« erzogen.

Seine Leidenschaft fürs Fine Dining entdeckte
er mit 15 während eines Praktikums in Luxemburg.
Seitdem wurde er unter anderem mit zwei Michelin-
Sternen ausgezeichnet und ist »Ehrenbotschafter der
japanischen Küche«. Sein Stil: europäisch mit
japanischem Einfluss, klassisch-traditionell und
gleichzeitig wunderbar weltoffen.

In diesem Buch nimmt uns der Sternekoch mit
auf eine ganz persönliche kulinarische Reise –
mit über 60 beeindruckenden Soulfood-Rezepten,
die auch zu Hause und ohne großes Küchenteam
perfekt gelingen. Und die zeigen:
Ein bisschen Japan steht jeder Küche!

»Mein ganz persönliches Japan.«

