

Stefan Braun

# OISHII!



Authentisch,  
gemütlich, bunt -  
Japans Izakayas  
entdecken

おいしい



お弁当MENU 11:30~18:00

煮込みハンバーグ弁当 ¥900

油淋鶏弁当 ¥750

若鶏チリソースかけ弁当

鶏からあげ弁当

チキンカツ弁当

レバニラ炒め弁当

豚バラガーリック炒め弁当

豚生姜焼弁当

肉野菜炒め弁当

エビ入り天津飯

オムライス ティングソース

~~オムライス~~ トロフボウル

豚キムチ弁当

回鍋肉弁当

西豚弁当 ¥850

西鶏弁当 ¥850

ご注文を頂いてからお作りしますので  
少々お時間いただきます。

# VORWORT

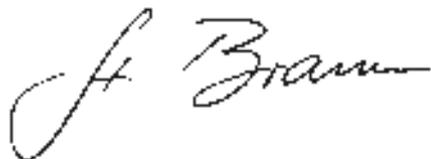
---

Bevor ich zum ersten Mal nach Japan reiste, hatte ich – wie viele – ein recht klares Bild im Kopf: Sushi-Meister hinter glänzenden Theken, stille Räume, makellose Ästhetik. Und ja, das gibt es. Aber es gibt noch so viel mehr – und ganz anders, als ich es erwartet hatte.

Denn Japan ist nicht nur fein und still. Japan ist auch laut, lebendig, manchmal ein bisschen chaotisch – und unglaublich herzlich. Besonders abends, wenn die Straßenlaternen angehen, denn dann öffnen die *izakaya* ihre Türen: Kneipen mit einer Atmosphäre, die irgendwo zwischen Wohnzimmer und Straßenküche liegt. Diese Orte haben mich gepackt. Es wird gelacht, getrunken, gegessen, geteilt. Fremde werden zu Sitznachbarn, Sitznachbarn zu Gesprächspartnern. Hier habe ich Gerichte gegessen, die ich vorher nicht einmal benennen konnte – und ich habe sie geliebt. Ich habe gegrillte Hühnerspieße mit Sake heruntergespült, knusprige Tempura vom Nebentisch angeboten bekommen und nachts um halb zwölf noch Eintopf geschlürft.

All diese Momente habe ich fotografisch festgehalten – um Sie, liebe Leserin, lieber Leser, nach Japan mitzunehmen. Kommen Sie mit auf meine Reise, genießen Sie die besondere Küche und tauchen Sie ein in das Leben der *izakaya*.

Viel Freude beim Blättern, Kochen und Genießen wünscht Ihnen



# INHALT

Vorwort 4

Meine Reisestationen  
in Japan 8

Basic Dips 228

Tipps, Adressen,  
Inspiration 230

Rezept- und Zutaten-  
register 232

Impressum und  
Bildnachweis 238

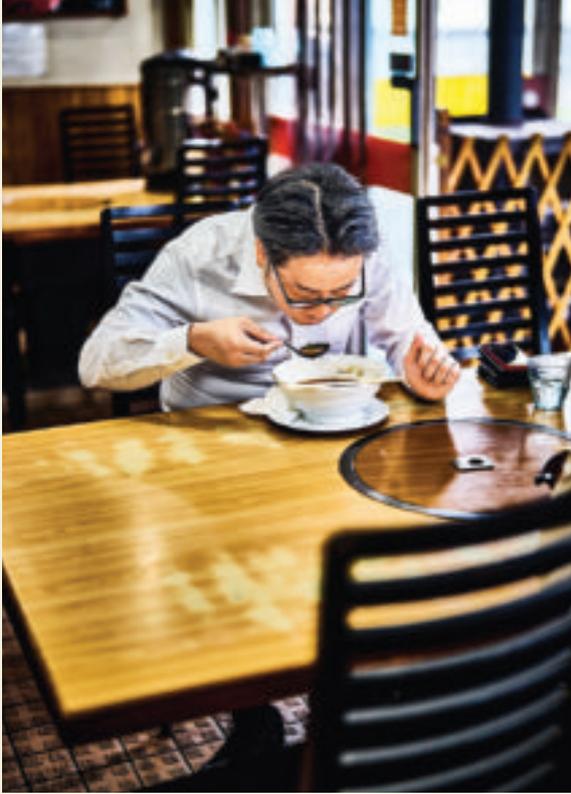
## IZAKAYA-STYLE

Nicht jedes Rezept in diesem Buch ist streng genommen „authentisch japanisch“. Wantan beispielsweise stammen ursprünglich aus China, aber landen eben heute auch auf Tellern in vielen *izakaya*. Denn diese Kneipenküche ist offen, ehrlich und nicht dogmatisch. Was schmeckt, bleibt – ganz einfach.

## MORGENS

Bereits morgens in eine *izakaya* (居酒屋) zu gehen, ist zugegebenermaßen recht unüblich, sind es doch typische After-Work-Locations mit Öffnungszeiten ab 17, 18 Uhr. An Flughäfen oder Touristen-Hotspots gibt es sie aber, *izakaya*, die bereits am Morgen geöffnet haben. Vor allem in den Städten zieht es die Japaner zum Frühstück allerdings eher in Cafés, Bäckereien oder *konbini*, wo weniger Traditionelles wie Misosuppe, Reis und gegrillter Fisch angeboten wird als vielmehr Sandwiches, Toasts, *onigiri* (Reisbällchen) und vieles andere to go. 10





## MITTAGS

Einige *izakaya* öffnen bereits zur Mittagszeit. Sie haben günstige Mittagsmenüs (屋定食, *hiru teishoku*) auf der Karte und locken Angestellte und Studierende mit *karaage* (frittierten Hähnchenstücken) oder *tonkatsu* (Schweineschnitzel) an die Tische. Im Gegensatz zu abends herrscht eine Atmosphäre zwischen Ruhe und Geschäftigkeit – statt Gelächter und lauter Gespräche dominiert das leise Klappern von Essstäbchen. Und wer Zeit hat, genießt ein entspanntes Essen in warmem Holzambiente mit traditioneller Musik im Hintergrund. **42**

## ABENDS

Als klassische Abend-Locations öffnen die meisten *izakaya* erst bei Einbruch der Dunkelheit und bereits geöffnete verändern sich: Der Duft von frisch gegrilltem *yakitori* weht durch die Gassen und leises Murmeln wächst zum fröhlich-lauten Stimmenmeer. *izakaya* werden sehr gerne von Firmen als Ort für die sogenannten *nomikai* (飲み会) genutzt, bei dem durch gemeinsames Feiern und Trinken das Miteinander jenseits des Schreibtischs gestärkt wird. Aber natürlich trifft man hier nicht nur Menschen in Kostüm und Anzug: Ob Freundesclique oder Nachbarn, in einer *izakaya* kommen sich alle näher. **134**





Früher war in Japan ein warmes Frühstück mit Reis, Suppe, Fisch und eingelegtem Gemüse selbstverständlich. Heute prägt der urbane Lebensstil das morgendliche Essverhalten: Lange Wege und volle Tage erfordern praktische Lösungen. Zwischen Zeitdruck und Pendelverkehr wird Frühstücken eher zur flexiblen Angelegenheit, oft auf die Hand und außer Haus erledigt. Ob klassisch am Familientisch oder als Sandwich im *konbini* – wie und wo gefrühstückt wird, erzählt viel über das heutige Leben in Japan.

---



# SANDWICH

## mit Garnelenpatty

*Garnelensandwich ist ein kombini-Klassiker: Zwischen fluffigem Weißbrot versteckt sich ein goldbraun frittiertes Garnelenpatty. Perfekt für das schnelle Frühstück unterwegs oder als köstlicher Snack zwischendurch.*

Für 4 Personen | 30 Min. Zubereitung

Butter	2 EL Fischsauce	1 EL Reissessig	AUSSERDEM
4 Scheiben Shokupan (oder Sandwich- toast)	1 Bio-Limette	Tōgarashi (jap. Gewürzmischung)	Mehl zum Panieren
400 g Garnelen	50 g japanische Mayonnaise (siehe Grundrezept)	½ Spitzkohl	Panko zum Panieren
Salz	1 EL Sojasauce	2 Eier (M)	1 l Öl zum Frittieren

1. Etwas Butter in einer Pfanne schmelzen lassen und das Brot darin von beiden Seiten in wenigen Min. goldbraun rösten.
2. 100 g Garnelen mit ½ TL Salz und 1 EL Fischsauce in einem Mixer zu einer feinen Masse pürieren. Die restlichen 300 g Garnelen grob hacken und dazugeben. Die Garnelenmasse zu zwei Pattys formen, auf einen mit Backpapier belegten Teller legen und für 10–15 Min. in den Tiefkühler stellen.
3. Inzwischen die Limette heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Die Mayonnaise mit Limettensaft und -schale, Sojasauce, Reissessig und etwas Tōgarashi verrühren, das Ganze mit etwas Salz abschmecken. Den Spitzkohl putzen und fein hobeln, dann in der Mayonnaise marinieren.
4. Die Eier in einen tiefen Teller aufschlagen und mit dem restlichen EL Fischsauce verquirlen. Mehl und Panko jeweils in einen tiefen Teller füllen und eine Panierstraße vorbereiten.
5. Das Öl in einen Topf geben und erhitzen. Wenn an einem hineingehaltenen Holzlöffel Bläschen aufsteigen, ist das Öl heiß genug zum Frittieren.
6. Die angefrorenen Pattys zuerst im Mehl, dann in Ei und Panko wenden. Sofort ins heiße Öl geben und 5–8 Min. frittieren. Anschließend auf Küchenpapier entfetten.
7. Den Kohlsalat auf das geröstete Brot geben, die Pattys darauflegen und mit etwas Kohlsalat bedecken. Eine zweite Scheibe Brot auflegen und die Sandwiches jeweils halbieren.



札札公ナチ 八公票口 하지호



のお客さまへ

禁煙  
No Smoking  
No Fire

1番線  
新設改札口

改札係員

Suica  
JR  
7



---

Pendeln gehört zum Alltag wie der Reis zur *bentō*. In Japan sind Millionen Menschen täglich unterwegs – oft über Stunden. Der Weg zur Arbeit startet früh, führt durch große Bahnhöfe mit exakt getakteten Umstiegen und endet nicht selten erst nach einer langen Rückfahrt spät am Abend. Dann schnell mal ein *onigiri* auf dem Weg zur U-Bahn? Lieber nicht. Essen im Gehen oder unterwegs gilt als unhöflich, in vielen Städten weisen sogar Schilder freundlich darauf hin: »Don't eat while you walk.« Selbst das Trinken von Softdrinks unterwegs wird eher schräg beäugt. Wasser ist die Ausnahme, aber auch das trinkt man eher diskret im Stehen am Rand. Wer Hunger hat, kehrt in den nächsten *konbini* ein oder isst im Büro im Pausenraum.

# JAPANISCHE KROKETTEN

## mit Fleischfüllung

*korokke – die japanische Variante der Kroketten – sind ein beliebter Snack zum Mitnehmen und tauchen auch morgens gern auf dem Frühstücksteller oder im kombini-Regal auf. Gefüllt mit Kartoffeln, Hackfleisch oder Gemüse sorgen sie für einen deftigen Start in den Tag.*

Für 4 Personen | 25 Min. Zubereitung

1 kg mehligkochende  
Kartoffeln  
Salz  
1 Zwiebel

Öl zum Braten + 1 l  
Öl zum Frittieren  
500 g Rinderhack-  
fleisch

Pfeffer  
1 EL Butter  
4 Eier (M)  
Mehl zum Panieren

Panko zum Panieren  
Tonkatsusauce (siehe Grundrezept)

1. Die Kartoffeln schälen und vierteln, in einen Topf geben und mit Wasser bedecken, etwas salzen. Das Wasser aufkochen und die Kartoffeln bei mittlerer Hitze in ca. 15 Min. garen.
2. Inzwischen die Zwiebel schälen und fein würfeln. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig anschwitzen. Dann das Hackfleisch dazugeben und krümelig braten. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Kartoffeln abgießen, dann zurück in den Topf geben und bei kleiner Hitze unter langsamem Rühren die überschüssige Feuchtigkeit verdampfen lassen, bis die Kartoffeln trocken und leicht pudrig aussehen. Anschließend die Kartoffeln grob zerstampfen, die Butter unterrühren und die Masse mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fleischmasse unter die Kartoffelmasse heben,

dann diese Masse direkt zu Kroketten formen und auf einen mit Backpapier belegten Teller geben. Für ca. 15 Min. in den Tiefkühler stellen.

4. Inzwischen die Eier in einen tiefen Teller aufschlagen und verquirlen. Mehl und Panko jeweils in einen tiefen Teller füllen und damit eine Panierstraße vorbereiten.

5. Das Frittieröl in einen Topf geben und erhitzen. Wenn an einem hineingehaltenen Holzlöffel Bläschen aufsteigen, ist das Öl heiß genug zum Frittieren.

6. Die angefrorenen Kroketten zuerst im Mehl, dann in Ei und Panko wenden. Sofort ins heiße Öl geben und 2–3 Min. frittieren. Anschließend auf Küchenpapier entfetten und mit Tonkatsusauce servieren.





Manche gönnen sich eine echte Pause, tauchen ab in die nächste *izakaya* oder genießen ihr *bentō* auf der Parkbank. Andere arbeiten einfach durch und greifen unterwegs zu schnellen Snacks oder zum praktischen To-go-Essen. Die kulinarische Auswahl hat für alle etwas zu bieten: Frisch zubereitete Gerichte, praktische Snacks aus dem *konbini* oder schnelle Happen vom Imbiss – alles ist lecker, vielfältig und irgendwie unkompliziert.

—



店内禁煙

ご協力をお願いいたします  
Smoking is prohibited inside the store  
Thank you for your cooperation  
03-3796-1422



Notice

1. 本店は禁煙店です。喫煙はご遠慮ください。

2. 本店は禁酒店です。飲酒はご遠慮ください。

3. 本店は禁煙禁酒店です。喫煙・飲酒はご遠慮ください。

4. 本店は禁煙禁酒禁煙店です。喫煙・飲酒はご遠慮ください。





Lunchbreak, das ist die wohlverdiente Pause im durchgetakteten Alltag. Zur Mittagszeit füllen sich die Straßen mit hungrigen Büroangestellten, Handwerkern und Studierenden auf der Suche nach einer schnellen, sättigenden Mahlzeit. Es wird gebrutzelt, gerührt, angerichtet, *gyōza* gebraten, *rāmen* serviert, Curry mit Reis gelöffelt. Es darf jetzt schnell gehen, damit alle bald wieder satt und zufrieden an ihren Arbeitsplatz zurückkehren können.



# REISBOWL

## mit Toppings

*Heute Mittag muss es flott gehen und trotzdem schön satt machen? Dann ist dieses Gericht ideal: Reis mit allerlei Toppings ist japanisches Fast Food im besten Sinne.*

Für 4 Personen | 1Std. Zubereitung

150 g kleine Kartoffeln (z.B. Drillinge)  
Öl zum Braten  
Salz  
300g japanischer Rundkornreis (Sushi-Reis)  
100 g Brokkoliröschen

300 g Bambusstreifen (Dose)  
100 g gemischte Pilze (z.B. Austerpilze, Enoki)  
1 Knoblauchzehe  
1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)

1 EL Sojasauce  
1 TL Mirin (Reiswein)  
**DONBURISAUCE:**  
200 ml Dashi (japanische Brühe)  
3 EL Sojasauce  
2 EL Mirin (Reiswein)

1 EL Sake (Reiswein)  
1 TL Zucker

**AUSSERDEM:**  
1 Portion Tamagoyaki (siehe Grundrezept)

**1.** Den Ofen auf 180° (Umluft) vorheizen. Die Kartoffeln waschen und halbieren, auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, mit dem Öl einreiben und leicht salzen. Die Kartoffeln im heißen Ofen (Mitte) in ca. 40 Min. knusprig und goldbraun backen.

**2.** Den Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser gründlich waschen, bis das Wasser klar wird. Dann mit 450 ml Wasser in einen Topf geben und einmal aufkochen. Den Deckel auflegen und den Reis bei kleiner Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen, dann den Herd ausschalten und den Reis weitere 10 Min. quellen lassen.

**3.** Den Brokkoli waschen, dann ca. 2 Min. in reichlich Salzwasser blanchieren. Anschließend sofort in Eiswasser abschrecken, abgießen und gut abtropfen lassen. Den Bambus in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

**4.** Die Pilze putzen, größere Köpfe halbieren. Den Knoblauch schälen und fein hacken, den Ingwer schälen und fein reiben. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin braten, bis sie etwas Flüssigkeit abgegeben haben. Ingwer und Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten, bis es duftet. Sojasauce und Mirin unterrühren und kurz köcheln lassen, bis die Flüssigkeit etwas eingedickt ist.

**5.** Für die Sauce alle Zutaten in einem kleinen Topf mischen und zum Kochen bringen. Einige Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen, dann den Topf vom Herd nehmen.

**6.** Den Reis auf vier Schalen verteilen. Den Pilzmix, die Kartoffeln und den Bambus darauf anrichten. Das Tamagoyaki in Scheiben schneiden und ebenfalls auf die Schalen verteilen. Alles mit der Donburisauce beträufeln und servieren.





# NUDELSUPPE

## mit Schweinebraten und Ei

*rāmen ist typisch japanisch und schmeckt doch immer wieder neu. Hier sorgen ein rohes Ei und langsam geschmortes Schweinefleisch (chāshū) für Abwechslung.*

Für 4 Personen | 30 Min. Zubereitung | 6–8 Std. Garen

400 g Schweine-  
schulter am Stück  
20 g Salz  
10 g Zucker  
20 ml Sojasauce

40 ml Sesamöl  
10 g Knoblauchpulver  
1,2l würzige Hühner-  
brühe (siehe  
Grundrezept)

8 EL Ramen-Suppen-  
basis nach Shoyu-  
Art  
400 g Ramennudeln  
4 Frühlingszwiebeln

4 Eier (M)

**1.** Die Schweineschulter mit Salz und Zucker einreiben und mit der Sojasauce in einen verschließbaren Beutel geben. Die Luft entweichen lassen, den Beutel verschließen und einige Std. in den Kühlschrank legen.

**2.** Den Ofen auf 130° vorheizen. Das Öl in einem Bräter erhitzen, das Fleisch aus der Marinade nehmen und von allen Seiten scharf anbraten. Anschließend im heißen Ofen (Mitte) bis zu einer Kerntemperatur von 54–56° braten (Fleischthermometer verwenden, alternativ das Fleisch zuerst im Sous-vide-Garer auf Temperatur bringen und anschließend scharf anbraten). Das gegarte Fleisch mit Knoblauchpulver einreiben und vollständig abkühlen lassen. In feine Scheiben schneiden.

**3.** Die Ramenbrühe aufkochen, die Suppenbasis einrühren. Die Nudeln nach Packungsanweisung garen, abgießen und gut abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Dann Nudeln, die rohen Eier und Frühlingszwiebeln mit dem Schweinefleisch in Suppenschalen anrichten, zum Servieren die heiße Brühe darübergießen.

### TIPP

Noch mehr Aroma bekommt die Suppe, wenn man die Schalen vor dem Anrichten mit Nori-Algen-Blättern auslegt. Sie geben der Suppe ein tiefes, herzhaftes Umami.



# TEIGTASCHEN

## mit Gemüsefüllung

*In vielen izakaya findet man solche gyōza auf kleinen Tellern. Hier stehen sie, neben Biergläsern und dampfenden Schüsseln – perfekt, um beim Plaudern zwischendurch reinzubeißen.*

Für 4 Personen | 50 Min. Zubereitung

16 TK-Gyoza-Teigblätter  
1 Knoblauchzehe  
1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)  
4 Frühlingszwiebeln

100 g gemischte Pilze (z.B. Shiitake, Kräuterseitlinge und Champignons)  
100 g Spitzkohl

1 EL Sesamöl  
1 EL Reissessig  
20 ml Sojasauce  
Salz  
weißer Pfeffer

AUSSERDEM:  
Gyozasauce zum Servieren (siehe Grundrezept)

**1.** Teigblätter ca. 30 Min. antauen lassen, bis sie sich gut voneinander lösen. Inzwischen Knoblauch und Ingwer schälen und fein reiben. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und fein hacken. Die Pilze putzen und fein würfeln. Den Kohl putzen, fein hobeln und hacken.

**2.** Das Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Erst Knoblauch, Ingwer und Frühlingszwiebeln bei mittlerer Hitze anschwitzen, dann die Hitze erhöhen und Pilze und Kohl scharf anbraten. Das Gemüse mit Essig und Sojasauce ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen.

**3.** Ein Teigblatt auf die Arbeitsfläche legen und ca. 1 EL Gemüsemasse mittig darauf platzieren.

Den Rand mit ein wenig Wasser bestreichen. Jedes Teigblatt in der Mitte über der Füllung zusammendrücken, dann von dort aus nach außen hin vollständig verschließen, dabei die vordere Blattseite in Falten legen. Unbedingt darauf achten, dass die Täschchen gut verschlossen sind!

**4.** Öl in einer Pfanne, zu der es einen passenden Deckel gibt, erhitzen. Die Gyoza mit dem Boden zuerst in die Pfanne legen. 80 ml Wasser dazugeben, den Deckel auflegen und die Gyoza bei mittlerer Hitze 4–5 Min. dämpfen. Den Deckel abnehmen und die Gyoza noch kurz braten.

**5.** Mit Gyozasauce servieren.

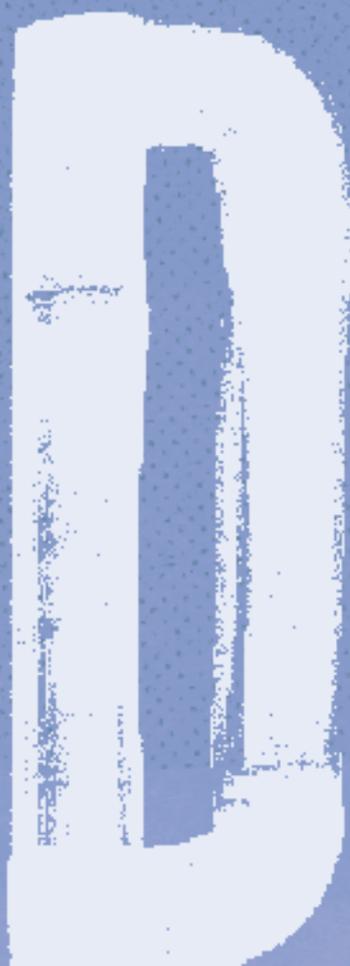
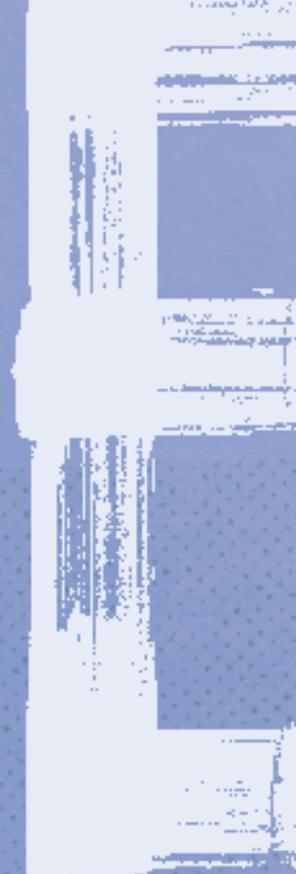
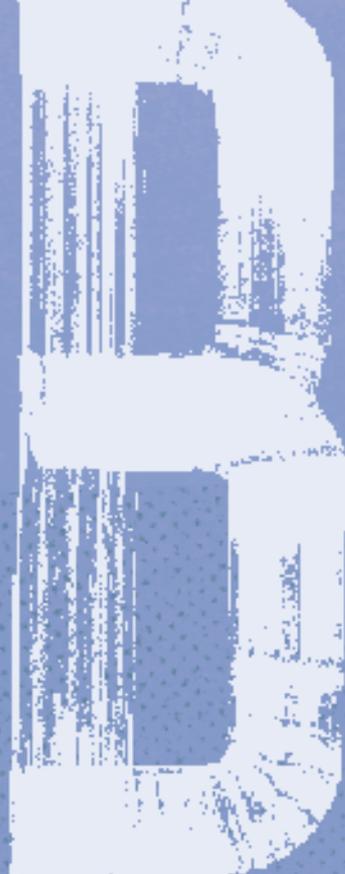
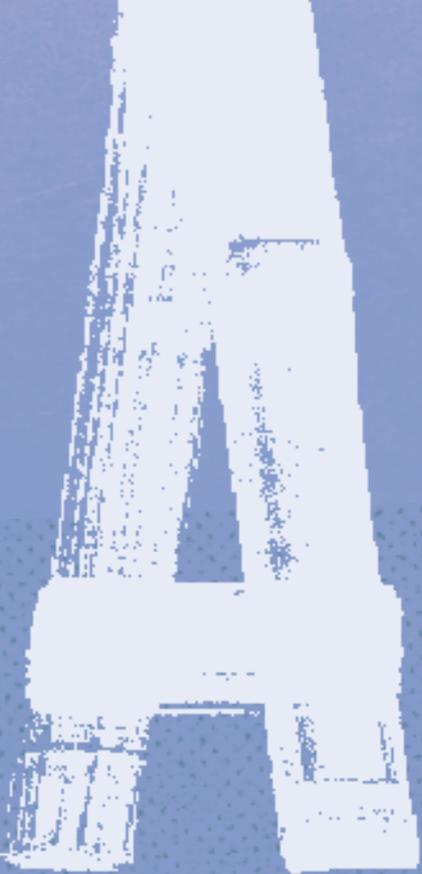






Gehen in Japans Büros die Lichter langsam aus, beginnt der zweite Teil des Arbeitstags. Dann führt der Weg nicht selten direkt in die *izakaya*. Diese besondere Mischung aus Kneipe und Restaurant ist wichtiger Teil der Feierabendkultur – hier wird gequatscht, gelacht und vor allem getrunken.

---







---

Ursprünglich waren die *izakaya* einfache Trinkstuben, in denen man neben Sake auch kleine Speisen servierte. Der Begriff setzt sich aus den Schriftzeichen für »sitzen« (居), »Alkohol« (酒) und »Geschäft/Laden« (屋) zusammen, er meint also einen »Ort zum Trinken und Verweilen«. Die Stimmung hier ist fröhlich-familiär: Kleine Teller voller köstlicher Häppchen wandern über den Tisch, es gibt gebratenes Huhn, würzige Edamame, knusprige Tempura oder knackigen Gurkensalat mit Sesamöl. Bestellt werden mehrere kleine Gerichte, die man sich teilt.



Fester Bestandteil des Arbeitsalltags ist ein besonderes Ritual, das *nomikai* (飲み会): Diese Trinkpartys nach Feierabend finden oft in *izakaya* statt und dienen dem sozialen Austausch in Unternehmen. An solchen Abenden fließt reichlich Alkohol, man prostet sich zu, teilt kleine Gerichte und lacht laut. Wer nicht mitmacht, muss das höflich begründen – entziehen kann man sich nur schwer.





---

Im dicht getakteten Alltag bleibt oft wenig Zeit zum Kochen, besonders in den großen Städten. Lange Arbeitszeiten, volle Züge, enge Wohnungen mit winzigen Küchen – all das trägt dazu bei, dass viele Berufstätige ihr Abendessen in Restaurants auslagern. Obendrein ist es einfach netter, nach einem langen Tag nicht allein vor dem Herd zu stehen, sondern den Tag in größerer Runde ausklingen zu lassen.

# IZAKAYA-SUSHI

## mit Lachs und Thunfisch

*Eigentlich gehört Sushi in Japan in die Hände von Profis – und in die dafür vorgesehenen Lokale. Trotzdem kann es auch in der izakaya passieren, dass ein Teller mit einfachen Sushi-Formen auftaucht. Selbstverständlich in der alltagstauglichen Variante, unkompliziert, lecker und perfekt zum Feierabendbier.*

Für 4 Personen | 30 Min. Zubereitung

200 g japanischer  
Rundkornreis (Su-  
shi-Reis)  
¼ TL Salz

¼ TL Zucker  
½ TL Reissig  
120 g Lachsfilet in  
Sushi-Qualität

120 g Thunfischfilet  
in Sushi-Qualität

Wasabi und Soja-  
sauce zum  
Servieren

**1.** Den Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser gründlich waschen, bis das Wasser klar wird. Dann abtropfen lassen und mit 250 ml Wasser in einen Topf geben. Einmal aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen, bis der Reis das gesamte Wasser aufgenommen hat. Anschließend gut abkühlen lassen und mit Salz, Zucker und Reissig vorsichtig vermengen.

**2.** Den Fisch in dünne Scheiben schneiden. Den Reis mit den Händen zu länglichen Stücken formen, jeweils ein Stück Fisch darauflegen und leicht andrücken. Die Sushi-Stücke mit Wasabi und Sojasauce anrichten und sofort servieren.



# GEGRILLTER BROKKOLI

*Die kleinen Spießchen sind perfektes izakaya-Food: handlich, herzhaft und schnell verspeist. So kann man sich in der Gruppe durch verschiedene Varianten probieren – sharing ist caring.*

Für 4 Personen | 20 Min. Zubereitung

200 g wilder  
Brokkoli

50 g Yakitorisauce  
(Fertigprodukt)

Yakitorispieße  
aus Metall

Sesam zum  
Garnieren (nach  
Belieben)

**1.** Den Brokkoli waschen und putzen. Dann in kochendem Wasser 20–30 Sek. blanchieren, anschließend in Eiswasser abschrecken. Der Länge nach auf die Metallspieße stecken.

**2.** Den Holzkohlegrill anheizen. Die Spieße auf den Grill legen und mit der Sauce bepinseln. Insgesamt 4–5 Min. grillen, bis der Brokkoli schön gebräunt ist, dabei die Spieße immer wieder wenden und Sauce darüberträufeln. Vor dem Servieren nach Belieben mit Sesam bestreuen.



# TINTENFISCH

## vom Grill

*Der beliebte Straßensnack besteht aus ganzem oder in Scheiben geschnittenem Tintenfisch, auf dem Grill gegart. Er ist einfach zubereitet und das perfekte Fingerfood für die nächste Party.*

Für 4 Personen | 20 Min. Zubereitung | 1 Std. Marinieren

1 Stück Ingwer  
(ca. 1 cm)  
1 Knoblauchzehe  
100 ml Sojasauce

20 ml Sesamöl  
1 EL Honig  
4 küchenfertige  
Tintenfische

AUSSERDEM:  
4 Yakitorispieße aus  
Metall

Frühlingszwiebelrin-  
ge zum Servieren

1. Den Ingwer und den Knoblauch schälen und fein reiben. Dann mit Sojasauce, Sesamöl und Honig vermischen.
2. Die Tintenfische ca. 1 Min. in kochendem Wasser blanchieren. In ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Mit Küchenpapier trockentupfen. Dann in 2 cm große Stücke schneiden und mit der Marinade vermischen. Mindestens 1 Std. in den Kühlschrank stellen. Anschließend auf die Spieße stecken.

3. Den Grill anheizen. Die Spieße von jeder Seite 2–3 Min. grillen.
4. Die gegrillten Tintenfische auf Teller legen, die restliche Marinade darüberträufeln und alles mit Frühlingszwiebeln bestreuen.







---

Grillen gehört in der *izakaya* zum absoluten Standard: Über heißen Kohlen rösten meist kleine Spieße – *yakitori* (焼き鳥) – langsam vor sich hin. Hier zählt nicht nur der Geschmack, auch das Erlebnis ist einfach unverwechselbar: Das leise Zischen und der Duft von gegrilltem Fleisch sind wie eine kleine Show, die das Warten aufs Essen verkürzt.

# FRITTIERTES GEMÜSE

## auf Reis

*Knusprig, leicht und voller Geschmack: tendon ist ein beliebtes Reisgericht. Frittiertes Gemüse auf gedämpftem Reis, dazu ein würziger Dip – mehr braucht es nicht.*

Für 4 Personen | 25 Min. Zubereitung | 30 Min. Warten

**TEIG:**

1 Ei (M)  
100 g Mehl

100 g Speisestärke  
Salz  
1 Ei (M)

300 g Gemüse nach  
Wahl (z.B. grüner  
Spargel, Brokkoli,  
Zucchini)

1 l Öl zum Frittieren  
Mehl  
gekochter Reis

**1.** Für den Teig das Ei gut verquirlen und mit 120 ml eiskaltem Wasser verrühren. Mehl, Stärke und 1 große Prise Salz in einer Schüssel mischen. Die kalte Ei-Wasser-Mischung mit einem Schneebesen unterrühren – nicht zu lange rühren, sonst wird der Teig zäh, ein paar Klümpchen sind nicht schlimm. Den Teig im Kühlschrank ca. 30 Min. quellen lassen.

**2.** Das Gemüse waschen, putzen oder schälen und trocken tupfen. Je nach Sorte in dünne Scheiben oder kleine Stücke schneiden.

**3.** Das Frittieröl in einem hohen Topf erhitzen. Es ist heiß genug, wenn an einem hineingehaltenen Holzlöffel sofort Bläschen aufsteigen. Das Gemüse mit einem Küchentuch trocken tupfen, in etwas Mehl wenden und durch den Tempurarteig ziehen. Direkt ins heiße Fett geben und in ca. 1–2 Min. goldbraun frittieren. Fertig frittiertes Gemüse mit einer Schaumkelle herausheben und auf einem mit Küchenpapier belegten Küchengitter abtropfen lassen.

**4.** Das Gemüse jeweils auf einer Portion gekochtem Reis anrichten und servieren.







---

Sakeverkostungen in *izakaya* sind ein echter Geheimtipp für alle, die tiefer in die japanische Trinkkultur eintauchen wollen. Viele *izakaya* bieten heute kleine Sake-Sets an, bei denen man verschiedene Sorten des fermentierten Reisweins probieren kann – von mild und fruchtig bis kräftig und würzig.



10円

1 2 3 4 5 6 7 8 9 0

ピーツ!  
と鳴ったらもう一枚  
ダイヤル市外通話  
もできます

★ ご注意 ★

警察	110	10円入れても かかりません。
火事	119	
救急		

ダイヤル  
0120

お通話の方に  
申し出てくださる。



## ZUM AUTOR

**Stefan Braun** ist ein renommierter Fotograf aus München, der sich auf die Kunst der kulinarischen Fotografie spezialisiert hat. Seine Arbeiten zeichnen sich durch ihre Authentizität und den tiefen Blick in die kulturellen Hintergründe der Gastronomie aus. Neben seiner eigenen Studioküche zieht es ihn immer wieder in die Welt hinaus, um direkt vor Ort die Vielfalt und Faszination internationaler Küchen einzufangen.

### Weitere Bücher des Autors:

- Monopoli. A Fishing Village in Apulia

Besuchen Sie Stefan Braun auf:



## DIE BÜCHERMENSCHEN HINTER DIESEM PROJEKT

*Verlagsleitung:* Eva-Maria-Hege

*Projektleitung:* Alessandra Redies

*Lektorat und Texte:* Melanie Haizmann

*Korrektorat:* Jutta Friedrich

*Rezeptentwicklung:* Annika Schulte

*Covergestaltung und Innenlayout:* ki36 Editorial Design,  
Sabine Krohberger, München

*Satz:* Christopher Hammond

*Bildnachweis:* Schmuck-Illustrationen: Creative Market;  
alle anderen: Stefan Braun

*Herstellung:* Petra Roth

*Reproduktion:* Longo AG, Bozen

*Druck & Bindung:* GPS Group

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Ohne die ausschließlichen Rechte des Autors und des Verlags einzuschränken, ist die Nutzung dieser Publikation zum Training generativer KI-Technologien ohne ausdrückliche Genehmigung untersagt. HarperCollins behält sich zudem gemäß Artikel 4 Absatz 3 der Richtlinie 2019/790 über den digitalen Binnenmarkt das Recht vor, diese Publikation von der Text- und Data-Mining-Ausnahme auszuschließen.

© 2025 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH  
Grillparzerstraße 8, 81675 München

[www.gu.de/kontakt](http://www.gu.de/kontakt) | [hallo@gu.de](mailto:hallo@gu.de)

GU ist eine eingetragene Marke der  
GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH

**1. Auflage 2025, ISBN: 978-3-8338-9862-4**

## BACKOFEN-HINWEIS

Unsere Temperaturangaben, wenn es nicht anders angegeben wird, beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze. Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Details entnehmen Sie bitte der Bedienungsanleitung Ihres Backofens.



**LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,**

wie wunderbar, dass Sie sich für ein Buch von GU entschieden haben! In unserem Verlag dreht sich alles darum, mit gutem Rat Ihr Leben schöner, erfüllter und einfacher zu machen. Unsere Autorinnen und Autoren sind echte Expertinnen und Experten auf ihren Gebieten, die ihr Wissen mit viel Leidenschaft mit Ihnen teilen. Und unsere erfahrenen Redakteurinnen und Redakteure stecken viel Liebe und Sorgfalt in jedes Buch, um Ihnen ein Leseerlebnis zu bieten, das wirklich besonders ist. Qualität steht bei uns schon seit jeher an erster Stelle – jedes Buch ist von Büchermenschen für Buchbegeisterte gemacht, mit dem Ziel, Ihr neues Lieblingsbuch zu werden.

Ihre Meinung ist uns wichtig, und wir freuen uns sehr über Ihr Feedback und Ihre Empfehlungen – sei es im Freundeskreis oder online.

Viel Spaß beim Lesen und Entdecken!

PS: Hier noch mehr GU-Bücher entdecken: [www.gu.de](http://www.gu.de)



**FÜR DIE UMWELT**

Dieses Buch wurde auf PEFC-zertifiziertem Papier aus nachhaltiger Waldwirtschaft gedruckt. Aus Liebe zur Natur verwenden wir leichtes Papier.



**WERDEN SIE TEIL DER GU-COMMUNITY!**

Sie und Ihre Familie, Ihr Haustier, Ihr Garten oder einfach richtig gutes Essen. Egal, wo Sie im Leben stehen: Als Teil unserer Community entdecken Sie die neuesten GU-Bücher als Erstes, Sie genießen exklusive Leseproben und werden mit wertvollen Impulsen und kreativen Ideen bereichert.

Worauf warten Sie?  
Seien Sie dabei!



[www.gu.de/gu-community](http://www.gu.de/gu-community)



© Bernice Haselbeck

**WARUM UNS DAS BUCH BEGEISTERT**

Mit liebevollem Blick fürs Detail fängt Stefan Braun die Welt japanischer *izakaya* ein wie kein anderer. Man hat das Gefühl, als wäre man selbst mittendrin in der trubeligen Gesellschaft.

Eva-Maria Hege, Verlagsleitung