

Harumis japanische Küche

Harumi Kurihara



nhalt

Vorwort von Shirley Booth 10

Einführung von Harumi Kurihara 14

Zum Gebrauch dieses Buches 24

Dashi 27

Vorspeisen und Häppchen 28

Sautierte Jakobsmuscheln mit Misosauce Hotate no Saute Miso Sauce 31

Weißer Fischsalat 33

Gedämpfte Venusmuscheln mit Ponzu-Sojasauce 34

Eier in Sojasauce ShoyuTamago no Zensai 35

Teigtaschen auf chinesische Art Gyoza 36

Thunfisch-Tatar 38

Grüner Spargel mit Krabben-Mayonnaise 39

Suppen und Nudeln 40

Misosuppe mit Meeresfrüchten 43

Nudelsuppe mit Spinat Horenso to Harusame Soup 44

Suppe mit gestocktem Ei Kaki Tamago Jim 45

Nudelsuppe auf chinesische Art Ramen 46

Gekochtes Schweinefleisch 47

Misosuppe mit Sesam und Tofu 48

Gebratene Nudeln mit Schweinefleisch und Pak Choi Yakisoba 50

Japanischer Nudelsalat 52

Spaghettini mit Fischrogen Mentaiko Spaghettini 53

Reis 54

Reis kochen 56

Rindfleisch auf Reis Gyudon 59

Drei Arten gemischter Reis Maze Gohan 60

Grüner Risotto auf japanische Art Aona Zosui 63

Gebratener Reis mit Oktopus Tako Chahan 64

Gebratener Knoblauchreis Ninniku Chahan 65

Gehackter Thunfisch auf Reis Maguro no Tataki Don 66

Tofu 69

Tofu mit Pesto-Gorgonzola-Dressing 70

Gebratener Tofu mit Bohnensprossen und Pak Choi Tofu to Moyashi no Chingensai Itame 72

Frittierter Tofu mit japanischem Dressing Agedashi Dofu 73

Tofu mit Eiern »Onsen Tamago« Onsen Tamago Nose Dofu 75

Tofu-Steaks 76

Tofu-Hackfleisch-Kebab Tofu no Tsukune 77

Tofu-Avocado-Dressing 78

Heißer Tofu mit Ponzu-Sojasauce 80

Fisch und Meeresfrüchte 83

Lachs-Burger 84

Salat aus weißem Fisch-Carpaccio und Mozzarella 87

Kurz gebratener Kalmar auf japanische Art Ika no Saute 88

Mit Salz gegrillte Makrele Saba no Shio Yaki 90

Thunfisch-Carpaccio 91

Oktopus-Tomaten-Salat mit Petersilie 93

Teriyaki-Lachs 94

Makrele im »Tatsuta-Age«-Stil Saba no Tatsuta Age 95

Tempura mit Garnelen und Tintenfisch Gochiso Kakiage 96

Huhn und Ei 99

- Frittiertes Hühnerfleisch in Salatblättern 100
- Gebratenes Huhn Kari Kari 102
- Reisschale mit rohem Ei Tamago Gake Gohan 103
- Salat von gedämpftem Hühnerfleisch mit Sesamsauce Mushi Dori no Gomadare Salad 105
- Huhn und grüne Bohnen mit Basilikumreis Tori Adobo fu 106
- Huhn mit rotem und grünem Paprika Tori to Piman no Itame ni 107
- Pikante japanische Pfannkuchen nach Hiroshima-Art Okonomiyaki Hiroshima fu 108

Fleisch 111

- Rindfleischsalat Gyu Tataki Salad 112
- In zwei Sorten Miso mariniertes Steak 114
- Rindfleisch-Gemüse-Rollen Gyuniku no Yasai Maki 115
- Geschmorter Schweinebraten 116
- Japanisches Pfeffersteak mit Ingwer-Kartoffelpüree 117
- Steak-Happen mit japanischem Gemüse Koro Koro Steak Tataki fu 118
- Shabu Shabu 120

Sushi 123

- Sushi-Reis kochen 124
- Wichtige Zutaten 125
- Hauptzutaten als Auflage oder Füllung 126
- Nigiri Zushi 127
- Tori, Kyuri no Nigiri Zushi 127
- Temari Zushi 127
- Oba Zushi 128
- Chirashi Zushi 128
- Maki Zushi 129
- Ura Maki Zushi 131

Gemüse 133

Möhren-Thunfisch-Salat 135

Warmer Auberginensalat Nasu no Salad 137

Salat mit Sesam-Tofu-Dressing 138

Grüne Bohnen und Spargel mit Chili Sayaingen to Asupara no Kinpira fu 139

Grüne Bohnen mit schwarzer Sesamsauce 141

Grüne Bohnen mit Hackfleisch Ingen no Hikiniku Itame 142

Spinat im Ohitashi-Stil Horenso no Ohitashi 143

Hijiki-Seetang-Salat 145

Desserts und Tee 146

Blütenblatt-Crepes 149

Gedämpfte Frischkäse-Muffins 151

Süßkartoffeln im Mont-Blanc-Stil 153

Wassermelonen-Sorbet Suika no Sherbet 154

Gelee-Dessert aus grünem Teepulver Macha jeily 155

Tee 156

O-cha 156

Hojicha 157

Grüner Eistee 157

Glossar 158

Register der Zutaten 160