

Miso-Suppe

Zutaten für 4 Personen:

1 ½ L Hühnerbrühe
200 g Chinakohl
150 g Karotten
300 g Hühnerbrust
8 EL Miso-Paste, dunkel
10 g Dashi (Brühpulver aus Thunfisch)
15 Wakame (getrockneter Seetang)
2 EL Sesamöl
1 Chilischote, gehackt
3 EL Sojasauce, hell
2 EL Mirin
2 Lachzwiebeln

Zubereitung:

1. Den Seetang (Wakame) in lauwarmem Wasser einweichen.
2. Das in feine Streifen geschnittene Hühnerfleisch und Gemüse mit dem Sesamöl anbraten, mit der Hühnerbrühe ablöschen und ca. 10 min. kochen lassen.
3. Misopaste, Dashi pulver und den eingeweichten Seetang dazugeben. Mit der fein gehackten Chilischote vollenden.
4. Nochmals ganz kurz aufwallen lassen und in Suppenschälchen mit den fein gehackten Frühlingszwiebeln bestreut servieren.
5. Misosuppe wird gerne als Vorspeise zu Sushi gereicht.

Grundrezept Sushi- Reis

Zutaten 250 g. Sushi-Reis:

Zum Würzen:

- 2 EL Reissessig
- 2 EL Zucker
- 1 TL Salz

Zubereitung:

1. Reis gut waschen, bis das Wasser ganz klar ist.
2. Reis mit 300 ml Wasser 2 Minuten lang sprudelnd aufkochen. Bei kleinstmöglicher Hitze 10 Minuten lang quellen (nicht kochen!!) lassen.
3. Den Topf vom Feuer nehmen und mit einem sauberen Tuch abgedeckt 10 Minuten lang abkühlen lassen.
4. Reissessig, Zucker und Salz aufkochen und wieder abkühlen lassen.
5. Den Reis mit einem Löffel oder Spatel aus Holz oder Kunststoff (bitte nicht aus Metall, da Metall den Geschmack verändert.) zum Abkühlen vorsichtig in eine weite Form geben.
6. Eine Auflaufform oder ähnliche ist optimal. Auch die Form soll nicht aus Metall sein - oder sie sollte dann beschichtet sein.
7. Reis vorsichtig mit dem Spatel umwenden und dabei die Essigwürze einarbeiten.
8. Der Reis sollte jetzt möglichst schnell abkühlen, um den typischen Glanz zu erhalten. Dazu kleine Furchen in den Reis ziehen und ihn z.B. an ein offenes Fenster stellen oder mit dem Föhn auf Kaltstufe abkühlen.

Bemerkung: Manche Sushi-Meister vertreten die Meinung, der Reis sollte zur weiteren Verarbeitung nicht ganz kalt sein, sondern vielmehr Körpertemperatur haben.

Maki mit Gurke - "Kappamaki" (vegetarisch)

Zutaten für 12 Stück

- ¼ Gemüsegurke
- 2 x 1/2 Noriblatt
- 1 TL Wasabipaste
- Reis: 1/4 nach Rezept fertig gekocht

Zubereitung:

1. Die Gurke quer dritteln. Dann längs halbieren und die Kerne entfernen.
2. In etwa bleistiftdicke Stifte schneiden.
3. Ein halbes Noriblatt mit Reis vorbereiten und in der Mitte Wasabipaste dünn auftragen. Gurkenstreifen in der Mitte des Reises in einer Reihe verteilen.
5. Daraus eine Rolle drehen.
6. Ein scharfes Messer mit Essigwasser befeuchten und die Rolle in 6 Stücke zerteilen

Teriyaki Beef

Zutaten für 4 Personen:

1 Stck Ingwer
1 Knoblauchzehe
1 TL Honig
2 EL Teriyaki
1,5 EL Sesamöl
2 EL Weißwein
1 Chilischote
1 Limette, Saft davon

Zubereitung:

1. Ingwer und Knoblauch reiben
2. Die Chili entkernen und in dünne Ringe schneiden, mit allen anderen Marinadezutaten vermengen.
3. Rindfleisch in der Marinade ziehen lassen. Bei dünnen Streifen reicht schon eine halbe Stunde. Salz ist nicht notwendig, die Teriyakisauce würzt ausreichend.

Wok-Gemüse

Zutaten für 4 Personen:

100 g Shi-Take Pilze
1 Paprikaschote
2 Karotten
2 Lauchzwiebeln
200 g Chinakohl
100 g Brokkoli
100 g Bambussprossen
100 g Bohnenkeime
1 Msp Koriander, gemahlen
1 Msp Kümmel, gemahlen
Erdnussöl
Sojasauce

Zubereitung:

1. Gemüse putzen und waschen.
2. Paprikaschote und Chinakohl halbieren und in Blättrige Stücke schneiden.
3. Shi Take Pilze und Staudensellerie in Scheiben schneiden
4. Möhren in Stifte schneiden.
5. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.
6. Brokkoli in Röschen teilen.
7. Maiskolben, Bambussprossen und Bohnenkeime abtropfen lassen.
8. Erdnussöl in einem Wok oder einer Pfanne erhitzen. Nach und nach das Gemüse darin andünsten, zuerst das mit der längsten Garzeit.
9. Gemüse mit Sojasoße, Koriander und Kümmel würzen.

Orangen-Safran-Sorbet mit Carpe Diem Kombucha

Zutaten für 4 Personen:

3 Orangen, saftig
½ TL Safranfäden
2 EL Honig
300 g Zitronen-Sorbet
500 ml Carpe Diem Kombucha

Zubereitung:

1. Die Orangen halbieren, Saft auspressen und mit Safran und Honig auf 100 ml einkochen.
2. Den Orangen-Sirup im Kühlschrank abkühlen lassen.
3. Zitronen-Sorbet in eine große Schüssel geben, Orangen-Reduktion zufügen und beides miteinander mischen. Dies geht am besten mit einem Handrührgerät.
4. Sorbet im Tiefkühlfach nochmals etwa 30 min. durch ziehen lassen.
5. Zum Schluss das Safransorbet mit einem Eisportionierer Kugeln abstechen, in eine Cocktailschale oder Martiniglas geben und mit etwas Carpe Diem Kombucha auffüllen.