Die von Frau Iriyama verwendeten Rezepte sind eine Abwandlung der Originalrezepte von der Tsujicho Gruppe. Die aufgeführten Zutaten wurden nach ihrer Erhältlichkeit in Deutschland leicht angepasst.

tsuji
Osaka · Tokyo · France

TSUJI Gruppe kulinarischer Institute [Osaka, Tokio, Frankreich]

Eine übergreifende Ausbildungsorganisation im kulinarischen Bereich, bestehend aus 15 Schulen, deren Herzstück das Tsuji Culinary Institute bildet. Seit der Gründung im Jahre 1960 haben wir Kochkunst stets als Teil der Kultur betrachtet und uns der Vermittlung ihres Zaubers und Herrlichkeit verschrieben.

Kaoru Iriyama

Sie erlernte die hohe japanische Küche - Kaiseki - in Tokio. Heute arbeitet sie in Berlin als Food-Business Beraterin, leitet regelmäßig Kochkurse und führt ein Catering-Unternehmen. Ihre moderne Interpretation traditioneller japanischer Speisen begeistert ein Publikum mit einem Bewusstsein für Lifestyle.

Panasonic

Japanische Rezepte

Herzlich willkommen in der gesunden Welt von Washoku - der japanischen Küche. Hier finden Sie Gerichte aus bekannten Zutaten, die verblüffend einfach zuzubereiten sind, aber einen ganz neuen Geschmack und frischen Wind auf Ihren Tisch bringen!

Panasonic

旨
UMAMI

Entdecken Sie einen neuen Geschmack: Das UMAMI-Erlebnis

Auf der ganzen Welt wird die japanische Küche zunehmend populärer. Die Menschen entdecken den Geschmack, der als Umami bekannt ist und einst von japanischen Wissenschaftlern erforscht wurde. Umami ist heute ein anerkannter Grundgeschmack neben süß, sauer, salzig und bitter. Umami ist nicht nur ein besonderer Geschmack, sondern betont auch den Eigengeschmack der Zutaten, verbessert den gesamten Geschmack der Gerichte und erleichtert es, Mahlzeiten zuzubereiten, die gesünder und kalorienärmer sind. Panasonics Kochgeräte bringen den subtilen, aber nachhaltigen Geschmack von Umami voll zur Geltung und noch mehr. Erleben Sie doch Umami einmal in der eigenen Küche!

Der Luxus eines Landes, in dem sich die vier Jahreszeiten im Geschmack widerspiegeln.

Das Meer und die Berge Japans bieten unglaublich viele natürliche Zutaten und Geschmacksrichtungen, die sich mit den vier Jahreszeiten wandeln. Besonders wichtig ist dabei die Frische der Zutaten. Washoku betont den Geschmack und das Aussehen der Gerichte und legt Wert auf einen hohen Nährwert der Speisen. Diese Extradosis an Vitaminen und Mineralien ist einer der Gründe dafür, dass die japanische Küche als besonders gesund anerkannt wird. Kochgeräte von Panasonic arbeiten hochpräzise und zuverlässig und eignen sich daher für die unterschiedlichsten Gerichte. Sie helfen Ihnen dabei, Washoku ganz einfach auf Ihren eigenen Tisch zu bringen.

Eine Verbeugung vor dem Leben — wir sagen itadakimasu.

Vor jeder Mahlzeit sagen Japaner „itadakimasu". Mit diesem einen Wort drückt man Dankbarkeit aus, gegenüber den Pflanzen und Tieren für ihr Leben, und gegenüber der Köchin oder dem Koch für die Zubereitung. Die Grundlage der japanischen Philosophie ist es, die Natur für ihre wertvollen Gaben zu ehren und die Mahlzeiten ohne Verschwendung zuzubereiten und zu essen. Wenn Sie Washoku essen, erleben Sie unmittelbar die Wärme und die Weisheit der japanischen Kultur.

Kochverfahren, die den besten Geschmack der Zutaten hervorheben, betonen auch den fantastischen umami-Geschmack.

Induktionskochfeld KY-T935XLEPG

3–in-1-Dampf-Kompaktbackofen mit Mikrowelle HL-SX485SEPG

Frisches Garnelen-Tempura mit einem leckeren und knusprigen Teigmantel. Farbenfrohe gedünstete Gemüse, die noch alle Nährstoffe enthalten. Washoku, die japanische Küche, verwendet Kochverfahren, die optimal auf die Zutaten abgestimmt sind und den Umami-Geschmack auf einfache aber wirksame Weise betonen. Die präzise Temperatursteuerung des Panasonic Induktionskochfeldes und die Dämpf-Funktion des 3-in-1 Kompaktbackofens helfen Ihnen dabei, einfach und wiederholbar verblüffende Washoku Kochergebnisse zu erzielen. Warum bieten Sie Ihrer Familie nicht schon heute Abend ein köstliches Umami-Erlebnis?

INDEX

Dashi-Brühe 12

Frittiertes Auberginen-Sandwich mit Hackfleisch-Füllung 14

KIMPIRA 16

Gedämpftes Gemüse mit Yuzu-Miso-Sauce 18

Kakiage-Tempura: Gemüsenester auf Tempura-Art 20

Auflauf mit Tofu, Chinakohl und Jakobsmuscheln 22

Frittierter Tofu in Tsuyu-Brühe 24

Gegrillter Lachs nach Saikyo-Art 26

Tunfisch Steak 28

Rotbarsch poêlé mit Butter-Zitrus-Sojasauce 30

Rinderrolle mit feiner Gemüsefüllung 32

Salat mit gedämpfter Hühnchenbrust 34

Schonend gegartes Huhn mit Honig-Senf-Sauce 36

Entenbrust mit Orangen-Ponzu-Sauce 38

Schweinekamm mit Ingwer-Sauce 40

Curry auf japanische Art 42

Reis mit Huhn und Schwarzwurzel auf Südinsel Art 44

Spaghetti auf japanische Art: mit Pilzen 46

Azukian: Rote Bohnen Crème 48

Daifuku-Mochi mit Erdbeeren 50

Matcha-Käsetörtchen 52

Eine Tempura Auswahl in diversen Mänteln (Kawari-age) 56

Scharf angebratenes Rind mit würziger Miso Sauce 57

Frittiertes Sommergemüse in Tsuyu-Brühe 58

Roast Beef im Tataki-Stil mit Ponzu Dressing und geriebenem weißem Rettich 59

Dashi-Brühe

Dashi ist eine klare Suppenbasis, vergleichbar mit französischem Fond.
Sie ist reich an verschiedenem Umami und wird für Miso-Suppe oder andere Gerichte verwendet.
Kombu sollte bei niedriger Temperatur langsam zum Kochen gebracht werden.
Bonitoflocken werden hingegen schnell bei hoher Temperatur zubereitet.

Zutaten:
1500 ml Wasser (möglichst weiches Wasser)
30 g Seetang (jap. Kombu)
45 g getrocknete Bonitoflocken (jap. Katsuobushi)

1

Seetang in Wasser legen.

2

Bei Stufe 6 zum Köcheln bringen.

3

Nach ca. 10 Minuten kocht das Wasser auf. Kurz davor den Seetang herausnehmen.

4

Die Hitze auf Stufe 8 erhöhen; die Seetang-Brühe zum Kochen bringen. Ist die Brühe aufgekocht, etwas Wasser (ca. 70 ml) zugeben; alle Bonitoflocken in den Topf geben.

5

Die Brühe erneut aufkochen. Danach den Herd ausschalten. Sobald die Bonitoflocken beginnen abzusinken, gründlich den Schaum entfernen.

6

Ein Blatt Küchenpapier in einem Sieb platzieren; die Brühe abseihen. Für einen möglichst reinen Geschmack die Bonitoflocken nicht auspressen!

*Die technischen Daten sind je nach verwendetem Modell unterschiedlich, deshalb können die Zubereitungsdauer und die im Rezept angegebenen Einstellungen für das Automatik-Menü abweichen.
*Das Bratergebnis ist abhängig von der Zubereitungsart sowie Größe, Gewicht und Form der verwendeten Zutaten, sowie der für die Zubereitung verwendeten Kochutensilien und Behälter.

Frittiertes Auberginen-Sandwich mit Hackfleisch-Füllung

Gemüsegericht

193 kcal pro Portion

Zubereitungszeit : 20 Min.

Induktionskochfeld KY-T935XLEPG

Dieses Gericht spricht sowohl Ihren Gaumen als auch Ihre Augen an.
Die Auberginen tunkt man in die Tsuyu Brühe, das macht sie viel saftiger.
Überlassen Sie Ihrem Panasonic Kochfeld mit Genius Sensor Technologie die Kontrolle über die Temperatur beim Frittieren. So gelingt Ihnen alles ganz leicht.

Für 4 Portionen:

1 schlanke Aubergine
Prise Salz
1 Tasse Kartoffelmehl zum Bestäuben
2 l Sonnenblumenöl
2 Blätter Shiso-Kräuter, in feine Streifen geschnitten
Etwas Schnittlauch, in feine Ringe geschnitten
Ingwer, fein gerieben
Weißer Rettich, fein gerieben

Füllung:
- 120 g Schweinehack
- 1 EL Ingwer
- 50 g Lauch
- 2 TL Sojasauce
- 1/2 TL Salz
- 1/2 TL Zucker
- 2 TL Sesamöl
- 1/2 EL Kartoffelmehl

Tsuyu Brühe (siehe S. 58):
A.
- 300 ml Dashi-Brühe (siehe S. 12)
- 40 ml helle Sojasauce
- 40 ml Mirin

1

Aubergine in 8 Scheiben von 1,5 cm Dicke schneiden, leicht salzen, etwa 10 Min. ziehen lassen. Die dabei austretende Flüssigkeit mit Küchenpapier abtupfen. Je eine Seite der Auberginenscheiben mit Kartoffelmehl bemehlen.

2

Den Rest der Aubergine schälen und fein hacken. Ingwer und Lauch ebenso fein hacken.

3

Die Zutaten für die Füllung und die kleingehackte Aubergine in einer Schüssel gründlich vermengen.

4

Die Füllung vierteln und 4 Frikadellen formen. Die Füllung kommt zwischen je 2 bemehlte Seiten der Auberginenscheiben, die unbemehlten Seiten zeigen also nach außen.

5

Sonnenblumenöl auf 170°C erhitzen. Sandwiches etwa 3 Min. ausbacken.

6

Ein Gefäß mit der Tsuyu-Brühe (A) füllen, fertig ausgebackenes Auberginen-Sandwich sofort hineinlegen.

7

Shiso-Kräuter, Ingwer und Rettich vorbereiten.

8

Aubergine in mundgerechte Größe schneiden. Mit Tsuyu-Brühe, Kräutern, Ingwer und Rettich servieren. Köstlich auch noch am folgenden Tag!

*Der hier berechnete Kaloriengehalt basiert auf den Werten der japanischen Standardtabellen für Lebensmittelzusammensetzung. Bitte betrachten Sie dies als Richtwert.
*Die technischen Daten sind je nach verwendetem Modell unterschiedlich, deshalb können die Zubereitungsdauer und die im Rezept angegebenen Einstellungen für das Automatik-Menü abweichen.
*Das Bratergebnis ist abhängig von der Zubereitungsart sowie Größe, Gewicht und Form der verwendeten Zutaten, sowie der für die Zubereitung verwendeten Kochutensilien und Behälter.

KIMPIRA

Gemüsegericht

72 kcal pro Portion

Zubereitungszeit : 10 Min.

Induktionskochfeld KY-T935XLEPG

Ein traditionelles Gericht aus Wurzeln, das leicht zuzubereiten ist.
Der Schlüssel zum Erfolg liegt darin, das Gemüse in gleichmäßige Stücke zu schneiden und schnell bei hoher Hitze anzubraten.

Für 4 Portionen:

100 g Pastinaken
100 g Möhren
120 g frische Lotuswurzel
2 EL dunkle Sojasauce
2 TL weißer Sesam
Japanische Chili-Mischung (Shichimi) nach Geschmack
2 TL Zucker
1 TL Sake
1/2 bis 1 TL Sonnenblumen- oder Sesamöl

1

Weißen Sesam in einer Pfanne bei 160°C anrösten.

2

Sojasauce, Zucker und Sake in einer Tasse gut mischen.

3

Möhren und Pastinaken schälen und in feine Streifen schneiden. Lotuswurzel schälen, vierteln, in feine Scheiben schneiden.

4

Öl in der Pfanne auf 180°C erhitzen, die Lotuswurzel und Pastinaken darin kurz anbraten. Dann Möhrenstreifen dazugeben, weiterbraten.

5

Wenn das Gemüse bissfest ist, die Sojasaucen-Mischung angießen und verrühren.

6

Weiterbraten, bis die Flüssigkeit in der Pfanne verdunstet ist. Anrichten, mit Sesam und Chili bestreuen und servieren.

*Der hier berechnete Kaloriengehalt basiert auf den Werten der japanischen Standardtabellen für Lebensmittelzusammensetzung. Bitte betrachten Sie dies als Richtwert.
*Die technischen Daten sind je nach verwendetem Modell unterschiedlich, deshalb können die Zubereitungsdauer und die im Rezept angegebenen Einstellungen für das Automatik-Menü abweichen.
*Das Bratergebnis ist abhängig von der Zubereitungsart sowie Größe, Gewicht und Form der verwendeten Zutaten, sowie der für die Zubereitung verwendeten Kochutensilien und Behälter.

Gedämpftes Gemüse mit Yuzu-Miso-Sauce

Gemüsegericht

Dämpfen intensiviert und konserviert den ursprünglichen Geschmack des Gemüses.
Das „Auto Menü" vom 3-in-1 Kompaktbackofen vereinfacht und
präzisiert das Dämpfen von Gemüse.
Servieren Sie dazu eine milde, jedoch fruchtige Yuzu-Miso-Sauce zum Dippen.

56 kcal pro Portion

Zubereitungszeit : 20 Min.

3-in-1-Dampf-Kompaktbackofen mit Mikrowelle HL-SX485SEPG
Induktionskochfeld KY-T935XLEPG

Für 4 Portionen:

200-320 g Gemüse, beispielsweise:
- Möhren
- Blumenkohl
- Grüner Spargel
- Cherry-Tomaten

Salzwasser
(8 g Salz auf 1 l Wasser)
Yuzu-Miso:
- 30 g weißes Miso
- 10-20 g Zucker
- 20 ml Sake
- 5 ml Yuzusaft

1

Die verschiedenen Gemüse waschen und ggf. putzen, abwiegen, ins Salzwasser legen, dann in mundgerechte Stücke schneiden.

2

Die Haut der Cherry-Tomaten leicht einritzen, damit diese im Ofen nicht platzen.

3

Das Gemüse flach auf den Dampfaufsatz legen und mit dem „Automatischen Dampfprogramm 33" dämpfen. Mit dem „Turbokochen" Programm können Sie den Kochvorgang noch beschleunigen.

4

In einem kleinen Topf den Sake einmal aufkochen (damit sich der Alkohol verflüchtigt), dann Miso und Zucker dazugeben.

5

Die Miso-Mischung mit einem Holzlöffel verrühren und auf Stufe 5 einkochen, bis sie glänzt. Vom Herd nehmen, Yuzusaft untermischen und gut verrühren.

6

Das Gemüse auf einem Teller mit der Miso-Sauce anrichten.

*Der hier berechnete Kaloriengehalt basiert auf den Werten der japanischen Standardtabellen für Lebensmittelzusammensetzung. Bitte betrachten Sie dies als Richtwert.
*Die technischen Daten sind je nach verwendetem Modell unterschiedlich, deshalb können die Zubereitungsdauer und die im Rezept angegebenen Einstellungen für das Automatik-Menü abweichen.
*Das Bratergebnis ist abhängig von der Zubereitungsart sowie Größe, Gewicht und Form der verwendeten Zutaten, sowie der für die Zubereitung verwendeten Kochutensilien und Behälter.

Kakiage-Tempura: Gemüsenester auf Tempura Art

Gemüsegericht

118 kcal pro Portion

Zubereitungszeit : 15 Min.

Induktionskochfeld KY-T935XLEPG

Dies ist ein einfaches, traditionelles Gemüserezept aus Japan. Entscheidend ist, Gemüse mit verschiedenen Aromen zu verwenden. Für ein knuspriges, köstliches Tempura ist es wichtig, dass das Öl die richtige Temperatur hält. Mit dem Panasonic Induktionskochfeld kontrolliert die Genius Sensor Technologie das präzise Einhalten der Temperatur, damit Sie ohne Stress frittieren können.

Für 4 Portionen:

50 g Zwiebel
50 g Möhre
50 g Schwarzwurzel
1-2 Shiitake-Pilze
10 grüne Bohnen (Prinzessbohnen)
1/8 rote Paprika

Etwas Schnittlauch
10 g Ingwer
1 EL Weizenmehl zum Bemehlen
3 EL Weizenmehl, gesiebt
3 EL eiskaltes Wasser

Je 1 l Rapsöl & Sonnenblumenöl
1 EL Sesamöl
Zitronen
Yuzu-Salz
Grünteesalz

1

Zwiebel, Möhre und Schwarzwurzel in feine Stifte, Ingwer in sehr feine Stifte schneiden.

2

Gestifteltes Gemüse in einer Schüssel mischen, dann 1 EL Weizenmehl und eine Prise Salz untermischen.

3

3 EL gesiebtes Mehl und 3 EL kaltes Wasser dazugeben, mit Stäbchen grob vermengen. Alternativ können Sie Mehl und Wasser in einer separaten Schüssel vermengen und anschließend zum Gemüse geben.

4

Sämtliche Öle (Sonnenblumen, Raps und Sesam) in einem Topf auf 180 °C erhitzen. Die Gemüse-Mischung auf einen großen Esslöffel platzieren, flach drücken und das Gemüsenest (Kakiage) sachte ins Öl gleiten lassen.

5

Die Gemüse, die am Löffel kleben, oder im Öl verstreut sind, mit Hilfe von Stäbchen zu einem Nest zusammenfügen.

6

Die Nester etwa 30 Sek. im Öl ausbacken, ohne sie dabei zu berühren. Danach wenden und weitere 1,5 Min. frittieren.

7

Wenn der Teig knusprig gebacken ist, die Nester senkrecht herausfischen (damit das überflüssige Öl abtropfen kann). Mit Zitronen, Grünteesalz oder Yuzu-Salz servieren.

*Der hier berechnete Kaloriengehalt basiert auf den Werten der japanischen Standardtabellen für Lebensmittelzusammensetzung. Bitte betrachten Sie dies als Richtwert.
*Die technischen Daten sind je nach verwendetem Modell unterschiedlich, deshalb können die Zubereitungsdauer und die im Rezept angegebenen Einstellungen für das Automatik-Menü abweichen.
*Das Bratergebnis ist abhängig von der Zubereitungsart sowie Größe, Gewicht und Form der verwendeten Zutaten, sowie der für die Zubereitung verwendeten Kochutensilien und Behälter.

Auflauf mit Tofu, Chinakohl und Jakobsmuscheln

Tofu und Meeresfürchte

416 kcal pro Portion

Zubereitungszeit : 45 Min.

3-in-1-Dampf-Kompaktbackofen mit Mikrowelle HL-SX485SEPG
Induktionskochfeld KY-T935XLEPG

Hier ein Gratin mit einer sehr beliebten japanischen Zutat, Tofu.
Beim Kochen entstehende Brühen kann man mit Mehl und Butter zu einer Béchamel machen, so verbinden sich die einzelnen Zutaten besser mit der Sauce. Verwenden Sie zunächst die Mikrowellenfunktion, um die Béchamel und die Jakobsmuscheln zuzubereiten, und setzen zum Abschluss des Gratins die Grillfunktion ein.
Dies ist der Vorzug der Panasonic 3-in-1 Technologie.

Für 4 Portionen

700 g Chinakohl
8 Jakobsmuscheln
1 EL Sake
1 TL Salz
1 TL Pfeffer
200 g Tofu
Weizenmehl
Olivenöl zum Braten
Béchamel Sauce:
- 50 g Butter
- 50 g Weizenmehl, gesiebt
- 400 ml Milch
- 100 g geriebener Käse mit guten Schmelzeigenschaften
- Salz,
- Pfeffer

1

Chinakohl der Länge nach achteln und salzen.

2

In einem Topf 600 ml Wasser aufkochen und den Chinakohl darin etwa 10 Min. garen, bis er weich ist.

3

Chinakohl in ein Sieb gießen, dabei das Wasser auffangen. Abkühlen lassen und den "Saft" herauspressen. Das Kochwasser und den „Saft" (die ausgepresste Flüssigkeit) aufheben.

4

Die Jakobsmuscheln auf einen mikrowellengeeigneten Teller legen, mit Sake begießen. Salzen und pfeffern. Mit Frischhaltefolie bedecken und bei 600 W in der Mikrowelle etwa 2 Min. garen. Den austretenden Saft aufheben.

5

Tofu in 1 cm dicke Scheiben schneiden, die Oberfläche mit Küchenpapier gut abtupfen, salzen, pfeffern und leicht bemehlen.

6

In einer Pfanne Öl auf 180°C erhitzen und die Tofu-Scheiben beidseitig goldbraun braten.

7

Für die Béchamel Sauce in einer großen, hitzebeständigen Schale Weizenmehl und Milch gut verrühren und in der Mikrowelle bei 600 W etwa 4 Min. erhitzen. Sauce aus der Mikrowelle nehmen.

8

Butter dazugeben, noch heiß mit einem Schneebesen gut verquirlen. 100 ml vom Jakobsmuschel- und Chinakohlsaft in die Sauce geben, weitere 1,5 Min. bei 600 W in der Mikrowelle garen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

9

1/3 der Sauce in die Auflaufform gießen, Chinakohl, Jakobsmuscheln, Tofu darauf verteilen. Die restliche Sauce darübergießen und mit Käse bestreuen.

10

Mit der Grillfunktion auf Stufe 3 etwa 8 Min. grillen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist.

*Der hier berechnete Kaloriengehalt basiert auf den Werten der japanischen Standardtabellen für Lebensmittelzusammensetzung. Bitte betrachten Sie dies als Richtwert.
*Die technischen Daten sind je nach verwendetem Modell unterschiedlich, deshalb können die Zubereitungsdauer und die im Rezept angegebenen Einstellungen für das Automatik-Menü abweichen.
*Das Bratergebnis ist abhängig von der Zubereitungsart sowie Größe, Gewicht und Form der verwendeten Zutaten, sowie der für die Zubereitung verwendeten Kochutensilien und Behälter.

Frittierter Tofu in Tsuyu-Brühe

Tofugericht

163 kcal pro Portion

Zubereitungszeit : 15 Min.

Induktionskochfeld KY-T935XLEPG

Eine traditionell japanische Kreation, die diesem schlichten Tofugericht ein überraschendes Geschmacksvolumen verleiht. Panasonic Kochfeld mit Temperaturkontrolle hilft Ihnen, dieses knusprige und dennoch fluffige Gericht zuzubereiten.
Genießen Sie das Gericht, indem Sie einige Ihrer Lieblingskräuter hinzufügen.

Für 4 Personen:

350 g mittel-weicher Tofu
Kartoffelmehl zum Bestäuben
Ingwer, gerieben
Weißer Rettich, gerieben
Schnittlauch
Öl zum Frittieren
Tsuyu-Brühe (siehe S. 58):
- 200ml Dashi Brühe (siehe S. 12)
- 50 ml helle Sojasauce
- 25 ml Mirin

1

Ingwer, Rettich, Schnittlauch vorbereiten.

2

Tofu in Stücke der Größe von etwa 3 x 5 x 2 cm schneiden.

3

Die Oberfläche der Tofu-Stücke mit Küchenpapier abtupfen, mit Kartoffelmehl bestäuben, das überflüssige Mehl mit einem Pinsel entfernen.

4

Tsuyu-Brühe in einem Topf erwärmen (siehe S. 58).

5

In einem anderen Topf Öl auf 180°C erhitzen. Tofu-Stücke hinein gleiten lassen, einmal wenden, ausbacken, bis die Oberfläche knusprig wird.

6

In einer Schale mit Tsuyu-Brühe, Rettich, Ingwer und Schnittlauch servieren.

*Der hier berechnete Kaloriengehalt basiert auf den Werten der japanischen Standardtabellen für Lebensmittelzusammensetzung. Bitte betrachten Sie dies als Richtwert.
*Die technischen Daten sind je nach verwendetem Modell unterschiedlich, deshalb können die Zubereitungsdauer und die im Rezept angegebenen Einstellungen für das Automatik-Menü abweichen.
*Das Bratergebnis ist abhängig von der Zubereitungsart sowie Größe, Gewicht und Form der verwendeten Zutaten, sowie der für die Zubereitung verwendeten Kochutensilien und Behälter.

Gegrillter Lachs nach Saikyo-Art

Fisch

Ein besonderes Lachsgericht für einen besonderen Tag. Wir haben eine traditionell japanische Kochmethode so gestaltet, dass sie zu Ihrer Küche passt.
Indem Sie sowohl die Grill- als auch die Dampffunktion gleichzeitig nutzen, wird das Ergebnis außen knusprig und innen saftig.

253 kcal pro Portion

Zubereitungszeit : 20 Min.

3-in-1-Dampf-Kompaktbackofen mit Mikrowelle HL-SX485SEPG
Induktionskochfeld KY-T935XLEPG

Für 4 Portionen:

400 g Lachsfilets mit Haut, geschuppt
Prise Salz
300 g weißes Miso
2-4 EL Zucker, je nach der Süße des Miso
2 El Mirin
2 EL Sake
2 mehlig kochende Kartoffeln
100 ml Sake für die Sauce

1

Weißes Miso in einen Topf mit Zucker, Sake und Mirin geben, bei Stufe 3 verrühren, bis der Zucker sich auflöst. Abkühlen.

2

Lachsfilet in 2,5 cm dicke Scheiben schneiden und salzen.

3

In einem flachen Gefäß Miso-Marinade dünn verteilen, darauf die in ein befeuchtetes Mulltuch eingeschlagenen Lachsfilets in einer Schicht nebeneinander legen.

4

Das Tuch mit der Miso-Marinade bestreichen, eine Vorsichtsmaßnahme, damit das Miso nicht direkt auf den Filets haftet, denn das würde beim Grillen anbrennen.

5

Die geschälten Kartoffeln mit der Autoboil-Funktion kochen, anschließend pürieren.

6

Ein Backblech mit Backpapier auslegen, darauf die ausgepackten Lachsfilets legen.
Mit der Kombi-Funktion aus „Dampfgaren + Grillen 3" 7-8 Min. grillen.

7

In einem kleinen Topf 100 ml Sake aufkochen, etwa 4 EL Miso-Marinade dazugeben, mit einem Holzlöffel verrühren.

8

Lachsfilets auf einem Teller mit der Sauce aus der Miso-Marinade anrichten. Dazu Kartoffelpüree servieren.

*Der hier berechnete Kaloriengehalt basiert auf den Werten der japanischen Standardtabellen für Lebensmittelzusammensetzung. Bitte betrachten Sie dies als Richtwert.
*Die technischen Daten sind je nach verwendetem Modell unterschiedlich, deshalb können die Zubereitungsdauer und die im Rezept angegebenen Einstellungen für das Automatik-Menü abweichen.
*Das Bratergebnis ist abhängig von der Zubereitungsart sowie Größe, Gewicht und Form der verwendeten Zutaten, sowie der für die Zubereitung verwendeten Kochutensilien und Behälter.

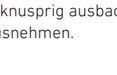
Tunfisch Steak

Fisch

Verleihen Sie einem festlichen Gericht einen feinen Hauch von Tuna Sashimi.
Braten Sie den Tunfisch außen herum über sehr hoher Hitze an, so dass der Fisch innen roh bleibt.
Ihr Panasonic ermöglicht eine einfache Kontrolle der Temperatur.

231 kcal pro Portion

Zubereitungszeit : 10 Min.



Induktionskochfeld KY-T935XLEPG

Für 4 Portionen:

400 g Tunfisch
Marinade:
A.
- 20 ml Sojasauce
- 20 ml Sake
- 10 ml Mirin
- 1 TL Ingwer, fein gerieben

1 Knoblauchzehe, in feine Scheiben geschnitten
4 Scheiben Lotuswurzel
2 EL Olivenöl
4 EL Sesam, weiß und schwarz gemischt
Weizenmehl

1

Die Zutaten (A) für die Marinade verrühren.

2

Das Tunfischfilet je nach Größe und Bedarf in bis zu 4 Stücke teilen und in die Marinade legen.

3

Öl und Knoblauchscheiben in eine Pfanne geben, auf 160°C erhitzen.

4

Knoblauch und Lotuswurzel darin knusprig ausbacken. Herausnehmen.

5

Tunfischfilet mit einem Küchentuch gut trockentupfen. Die schmalen Seiten in die Sesamkörner-Mischung tunken, die großflächigen Oberflächen leicht bemehlen.

6

Öl in einer Pfanne auf 200°C erhitzen. Tunfischfilet sachte hineinlegen, anbraten. Wenn der Fisch frisch genug ist, bitte innen roh lassen!

7

Das Filet herausnehmen und das Öl aus der Pfanne wischen. Die Marinade in die Pfanne geben und reduzieren.

8

Das Filet in Scheiben schneiden, auf einem Teller mit Sauce, Lotuswurzel- und Knoblauchchips anrichten.

*Der hier berechnete Kaloriengehalt basiert auf den Werten der japanischen Standardtabellen für Lebensmittelzusammensetzung. Bitte betrachten Sie dies als Richtwert.
*Die technischen Daten sind je nach verwendetem Modell unterschiedlich, deshalb können die Zubereitungsdauer und die im Rezept angegebenen Einstellungen für das Automatik-Menü abweichen.
*Das Bratergebnis ist abhängig von der Zubereitungsart sowie Größe, Gewicht und Form der verwendeten Zutaten, sowie der für die Zubereitung verwendeten Kochutensilien und Behälter.

Rotbarsch poêlé mit Butter-Zitrus-Sojasauce

Fisch

Ein vertrautes Gericht, das durch die Zugabe der Shoyu-Butter-Sauce japanisch wird. Garnieren Sie es mit Ihrem gegrillten Lieblingsgemüse und setzen Sie so farbenfrohe Akzente.
Kein Grund zur Sorge, auch wenn Sie sich mal einer Herausforderung am Herd stellen. Ihr Panasonic hat die Temperatur unter Kontrolle.

463 kcal pro Portion

Zubereitungszeit : 20 Min.

Induktionskochfeld KY-T935XLEPG

Für 4 Portionen:

2 St. Rotbarschfilets
Salz, Pfeffer,
Weizenmehl
90 ml Olivenöl
1 Knoblauchzehe
30 ml Zitronensaft
10 g Butter
30 ml Sojasauce
Gegrillte Gemüse nach Geschmack

1

Rotbarsch in mundgerechte Stücke schneiden, salzen. Knoblauch schälen und andrücken.

2

Die Oberfläche des Fischfilets trockentupfen, pfeffern und mit Weizenmehl bestäuben. Überflüssiges Mehl mit dem Pinsel entfernen.

3

Olivenöl und Knoblauch in eine Pfanne geben, auf 140 °C erhitzen und anschwitzen, bis das Öl aromatisiert ist. Dann die Knoblauchzehe herausnehmen.

4

Das Öl in der Pfanne auf 180°C erhitzen, die Fischfilets mit der Hautseite nach unten hineinlegen. Zum Garen von oben mit einem Löffel heißes Öl über den Fisch löffeln.

5

Wenn die Hautseite knusprig und die Filets bis zur Hälfte durchgegart sind, wenden und vom Herd nehmen. Mit der Resthitze fertiggaren lassen.

6

Die Fischfilets herausnehmen, Butter und Sojasauce zum Öl in die Pfanne geben.

7

Die Sauce auf die Hälfte reduzieren, vom Herd nehmen, den Zitronensaft dazugeben.

8

Die Sauce auf einen Teller gießen, die Fischfilets mit dem gegrillten Gemüse nach Gefallen darauf anrichten.

*Der hier berechnete Kaloriengehalt basiert auf den Werten der japanischen Standardtabellen für Lebensmittelzusammensetzung. Bitte betrachten Sie dies als Richtwert.
*Die technischen Daten sind je nach verwendetem Modell unterschiedlich, deshalb können die Zubereitungsdauer und die im Rezept angegebenen Einstellungen für das Automatik-Menü abweichen.
*Das Bratergebnis ist abhängig von der Zubereitungsart sowie Größe, Gewicht und Form der verwendeten Zutaten, sowie der für die Zubereitung verwendeten Kochutensilien und Behälter.

Rinderrolle mit feiner Gemüsefüllung

Fleischgericht

Das Rindercarpaccio wird sorgfältig mit Gemüse aufgerollt – so erhalten Sie ein Gericht so schön wie Sushi Rollen.
Da das Rind rosa gebraten werden soll, muss es bei hoher Hitze angebraten werden. Dies gelingt leicht mit dem Panasonic Kochfeld, mit anpassbaren Temperaturvorgaben für Bratpfannen.

211 kcal pro Portion

Zubereitungszeit : 20 Min.

Induktionskochfeld KY-T935XLEPG

Für 4 Portionen:

250 g Rumpsteak vom Rind, in 3 mm dicke Carpaccio-Scheiben schneiden lassen
30 g Möhren, in feine Stifte schneiden
10 g Enoki-Pilze
10 g Schnittlauch
Weizenmehl
Sansyo-Pfeffer
1 Prise Zucker
Salz
Pfeffer
1 EL Sonnenblumenöl

Für die Sauce
A.
- 10 ml Sojasauce
- 10 ml Mirin
- 10 ml Sake

1

In einer Pfanne Öl auf 180°C erhitzen, die Möhren-Stifte leicht anbraten. Leicht salzen und pfeffern.
Enoki-Pilze putzen und ebenfalls in der Pfanne leicht anbraten.
Die Zutaten für die Sauce in einer Schüssel verrühren.

2

Die ca. 20 cm langen Fleischscheiben überlappend auf Frischhaltefolie legen (wie in einer Schinkenpackung, s. Abbildung), darauf die Füllung aus Möhren-Streifen, Enoki-Pilze und Schnittlauch akkurat in Streifen, die wie bei einer Sushi-Rolle die ganze Breite des Fleisches einnehmen, arrangieren.

3

Leicht mit Zucker und Sansyo Pfeffer würzen. Die Füllung mit der Fleischschicht eng einrollen, genau so wie beim Sushi!

4

An der Oberfläche leicht bemehlen.

5

Öl in einer Pfanne auf 200°C erhitzen, die Oberfläche der Rinderrolle gleichmäßig goldbraun anbraten. Die Sauce in die Pfanne geben (A), mit dem Pfannenwender das Fleisch hin und her rollen lassen, so dass die Oberfläche gleichmäßig mit der Sauce „lackiert" wird.

6

Die Rolle aus der Pfanne heben und die Sauce in eine Schüssel gießen. Die Rinderrolle in 2 cm dicke Scheiben schneiden und mit der Sauce servieren.

*Der hier berechnete Kaloriengehalt basiert auf den Werten der japanischen Standardtabellen für Lebensmittelzusammensetzung. Bitte betrachten Sie dies als Richtwert.
*Die technischen Daten sind je nach verwendetem Modell unterschiedlich, deshalb können die Zubereitungsdauer und die im Rezept angegebenen Einstellungen für das Automatik-Menü abweichen.
*Das Bratergebnis ist abhängig von der Zubereitungsart sowie Größe, Gewicht und Form der verwendeten Zutaten, sowie der für die Zubereitung verwendeten Kochutensilien und Behälter.

Salat mit gedämpfter Hühnchenbrust

Fleischgericht

Gedämpfte Hühnerbrust marinieren - für einen ungewöhnlich saftigen Hühnchensalat. Der Dampfvorgang ist einfach, wenn Sie das Auto Menü für Dämpfen und Mikrowelle einsetzen.
Genießen Sie ein gesundes Gericht ohne Öl.

111kcal pro Portion

Zubereitungszeit : 25 Min.

3-in-1-Dampf-Kompaktbackofen mit Mikrowelle HL-SX485SEPG
Induktionskochfeld KY-T935XLEPG

Für 4 Portionen:

250 g Hühnerbrust
1 EL Sake
Gurke
Möhren
Daikon-Kresse
Granatapfel

Marinade:
A.
- 200 ml Wasser
- 1 TL Szechuanpfeffer
- 2 TL Salz
- 20 ml Sake

Dressing:
B.
- 1 TL Ingwersaft, gerieben und gepresst
- 30 ml Reisessig
- 30 ml Sojasauce
- 10 g Zucker

1

Die Hühnerbrust abwiegen und an der dicksten Stelle aufschneiden, aber nicht ganz durchschneiden, und aufklappen.

2

Hühnerbrust in eine hitzebeständige Form legen, 1 EL Sake darüberträufeln, mit dem Automatischen Programm Nr.48 des Dampfgarers dämpfen. Mit dem „Turbokochen" Programm können Sie den Kochvorgang noch beschleunigen.

3

Machen Sie eine Marinade (A). In einem Topf Wasser, Szechuanpfeffer, Salz und Sake zum Kochen bringen, abkühlen lassen.

4

Wenn Hühnerbrust fertig gegart ist, gleich in die Brühe aus Schritt 3 legen. Abkühlen lassen.

5

Wenn sie abgekühlt ist, mit der Hand an den Fasern entlang in Streifen reißen.

6

Zutaten für das Dressing (B) in einer Schüssel verrühren.

7

Gurke und Möhren in feine Stifte schneiden. Daikon-Kresse von der Wurzel befreien.

8

Gemüse und Hühnerbrust auf einem Teller anrichten, Granatapfelkerne darüberstreuen und mit dem Dressing servieren.

*Der hier berechnete Kaloriengehalt basiert auf den Werten der japanischen Standardtabellen für Lebensmittelzusammensetzung. Bitte betrachten Sie dies als Richtwert.
*Die technischen Daten sind je nach verwendetem Modell unterschiedlich, deshalb können die Zubereitungsdauer und die im Rezept angegebenen Einstellungen für das Automatik-Menü abweichen.
*Das Bratergebnis ist abhängig von der Zubereitungsart sowie Größe, Gewicht und Form der verwendeten Zutaten, sowie der für die Zubereitung verwendeten Kochutensilien und Behälter.

Schonend gegartes Huhn mit Honig-Senf-Sauce

Fleischgericht

346 kcal pro Portion

Zubereitungszeit : 40 Min.

Induktionskochfeld KY-T935XLEPG

Das marinierte Hühnchen bei niedrigen Temperaturen (im Wasserbad) gegart überrascht Sie mit einem zarten und saftigen Ergebnis.
Kochen nach der Niedergarmethode ist die Spezialität des Panasonic Induktionskochfeld.
Entdecken Sie das von Sojasauce inspirierte Honig-Senf-Aroma.

Für 4 Portionen:

4 Hühnerschenkel, entbeint
Salz
Pfeffer
Für die Marinade:
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL Honig
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe

2 EL Sojasauce
2 EL Senf
Beilage:
Spinat
Grüner Spargel
Tomate

1

Die Haut des entbeinten Hühnerschenkels mit der Gabel einstechen. Leicht salzen und pfeffern. In mundgerechte Stücke schneiden.

2

Die Zutaten für die Marinade in einem Gefäß verrühren. Die Fleischstücke hineinlegen und 30 Min. marinieren.

3

In einem großen Topf Wasser auf 80°C erwärmen. Hühnerfleisch und Marinade in einen verschließbaren, hitzebeständigen Plastikbeutel füllen, in den Topf geben und etwa 30 Min. garen.

4

Fleisch aus dem Beutel nehmen und mit Küchenpapier trockentupfen. Eine Pfanne ohne Öl auf 200°C erhitzen, das Huhn mit der Hautseite nach unten hineinlegen, und anbraten, bis die Haut goldbraun knusprig ist.

5

Die Hälfte der Marinade in eine Schüssel geben, Knoblauch daraus entfernen. Mit Sojasauce und Senf verrühren.

6

Die Marinade in die Pfanne geben, reduzieren und dann als Sauce zum Huhn servieren.

*Der hier berechnete Kaloriengehalt basiert auf den Werten der japanischen Standardtabellen für Lebensmittelzusammensetzung. Bitte betrachten Sie dies als Richtwert.
*Die technischen Daten sind je nach verwendetem Modell unterschiedlich, deshalb können die Zubereitungsdauer und die im Rezept angegebenen Einstellungen für das Automatik-Menü abweichen.
*Das Bratergebnis ist abhängig von der Zubereitungsart sowie Größe, Gewicht und Form der verwendeten Zutaten, sowie der für die Zubereitung verwendeten Kochutensilien und Behälter.

Entenbrust mit Orangen-Ponzu-Sauce

Fleischgericht

Entenfleisch und Frühlingszwiebeln ist eine typisch japanische Kombination. Wir braten sanft über geringer Hitze und würzen nur mit grobem Salz. Entdecken Sie Ente noch einmal ganz neu mit einer Orangen Ponzu Sauce.

246 kcal pro Portion

Zubereitungszeit : 40 Min.

Induktionskochfeld KY-T935XLEPG

Für 4 Portionen:

2 Entenbrüste
(1 St. ca. 350 g)
1 TL grobes Meersalz
6 Frühlingszwiebeln
Sansyo-Pfeffer
Orangenfilets

Orangen-Ponzu-Sauce:
- 80 ml Orangensaft
- 30 ml dunkle Sojasauce
- 10 ml Ingwersaft (gerieben und gepresst)

1

Die Hautseite der Entenbrust mit einer Gabel einstechen und mit Salz einreiben.

2

Frühlingszwiebel in 5 cm lange Stücke schneiden.

3

Die Pfanne ohne Öl auf 200°C erhitzen. Die Entenbrüste mit der Hautseite nach unten hineinlegen. Mit dem aus der Entenbrust austretenden Fett wird das Fleisch anbraten, bis die Haut goldbraun knusprig ist.

4

Wenden, die Temperatur auf 140°C senken, weitere 15 Min. braten.

5

Die Frühlingszwiebeln neben das Fleisch legen und im Entenfett braten. Die grünen, dünnen Stücke herausnehmen, bevor sie anbrennen.

6

Entenbrüste und Frühlingszwiebeln aus der Pfanne nehmen. Die Brust in Alufolie eingewickelt 20 Min. ruhen lassen.

7

Zubereitung der Ponzu-Sauce: Orangensaft, Sojasauce und Ingwersaft verrühren.

8

Entenbrust in dünne Scheiben schneiden. Mit Sansyo-Pfeffer würzen. Mit Lauch und den Orangenfilets anrichten, mit der Ponzu-Sauce servieren.

*Der hier berechnete Kaloriengehalt basiert auf den Werten der japanischen Standardtabellen für Lebensmittelzusammensetzung. Bitte betrachten Sie dies als Richtwert.
*Die technischen Daten sind je nach verwendetem Modell unterschiedlich, deshalb können die Zubereitungsdauer und die im Rezept angegebenen Einstellungen für das Automatik-Menü abweichen.
*Das Bratergebnis ist abhängig von der Zubereitungsart sowie Größe, Gewicht und Form der verwendeten Zutaten, sowie der für die Zubereitung verwendeten Kochutensilien und Behälter.

Schweinekamm mit Ingwer-Sauce

Fleischgericht

564 kcal pro Portion

Zubereitungszeit : 15 Min.

Induktionskochfeld KY-T935XLEPG

Dies ist ein in Japan beliebtes, einfaches Gericht.
Das Fleisch wird in einer würzigen Ingwer Sauce mariniert.
Und dazu gibt es immer eine Schale frisch gekochten Reis.

Für 4 Portionen:

600 g Schweinekamm, vom Metzger in 4 mm dünne Scheiben schneiden lassen
Marinade:
- 60 ml Sojasauce
- 20 ml Mirin
- 30 ml Sake
- 1 EL Zucker
- 1 TL Tomatenmark
- 3 EL Ingwer, fein gerieben
- 2 gehäufte EL fein gehackten Lauch
- 3 EL Öl zum Braten
- 4 TL Sojasauce
- 1 EL fein geriebener Ingwer

Weißer Sesam
2 Zwiebeln
1/8 Spitzkohl,
in feine Streifen geschnitten
1/2 Salatgurke,
in feine Stifte geschnitten

1

Die Zutaten für die Marinade in einem Gefäß gut verrühren.

2

Schweinekamm-Scheiben in drei Teile schneiden und für etwa 20 Min. in die Marinade legen. Anschließend aus der Marinade nehmen, die Marinade aber aufbewahren.

3

Zwiebel längs in Scheiben schneiden.

4

Öl in einer Pfanne auf 160°C erhitzen. Die Hälfte des Schweinefleischs darin anbraten. Zwiebelscheiben dazu geben, und braten, bis die Zwiebel gar sind.

5

Je die Hälfte der Marinade, Sojasauce und des Ingwers dazugeben. Pfanneninhalt gut schwenken. Aus der Pfanne nehmen und warmstellen. Mit dem Rest des Fleisches wiederholen.

6

Gebratenes auf Tellern anrichten, Sesamkörner darüber streuen. Mit geschnittenem Spitzkohl und Gurke servieren.

*Der hier berechnete Kaloriengehalt basiert auf den Werten der japanischen Standardtabellen für Lebensmittelzusammensetzung. Bitte betrachten Sie dies als Richtwert.
*Die technischen Daten sind je nach verwendetem Modell unterschiedlich, deshalb können die Zubereitungsdauer und die im Rezept angegebenen Einstellungen für das Automatik-Menü abweichen.
*Das Bratergebnis ist abhängig von der Zubereitungsart sowie Größe, Gewicht und Form der verwendeten Zutaten, sowie der für die Zubereitung verwendeten Kochutensilien und Behälter.

Curry auf japanische Art

Fleischgericht

789 kcal pro Portion

Zubereitungszeit : 50 Min.

Induktionskochfeld KY-T935XLEPG

Hier handelt es sich um ein japanisches Curry.
Sie dürfen gern den Schärfegrad und Würzigkeit dieses Gerichts verändern bzw. Ihrem Geschmack anpassen.

Für 4 Portionen:

400 g * Hühnerschenkel, entbeint
3 St. * Zwiebeln
2 St. * Kartoffeln, festkochend
3 St. * Möhren
1/4 * Hokkaido-Kürbis
*ungefähre Mengen
3 Lorbeerblätter
1500 ml Wasser
80 g Butter
40 g Weizenmehl
2 EL mildes Curry-Pulver
1 Knoblauchzehe
1 daumengroßes Stück Ingwer
1 EL Kurkuma
1 TL Zimt
1/2 TL Kardamom, gemahlen
1 TL Koriander
1 TL Pfeffer
1 TL Cayennepfeffer, wenn Sie es scharf mögen
2 TL Tomatenketchup
2 TL Sojasauce
Salz
Öl zum Braten
400 g frisch gekochter Reis

1

Hühner entbeinen, in mundgerechte Stücke schneiden, leicht salzen. Möhren, Kartoffeln und Kürbis schälen und ebenfalls in mundgerecht schneiden. Die Hälfte der Zwiebeln fein hacken, die andere Hälfte der Länge nach achteln. Ingwer und Knoblauch fein hacken.

2

Öl, feingehackte Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch in einen großen Topf geben, bei Stufe 6 anbraten.

3

Wenn die Zwiebeln durchsichtig werden, Hühnerstücke dazu geben, goldbraun braten. Danach die restlichen Gemüse hinzufügen, leicht salzen und pfeffern, weiter anbraten.

4

Wasser, Hühnerknochen und Lorbeer in den Topf geben, aufkochen, auf Stufe 5 reduzieren und köcheln lassen, ab und zu den Schaum abschöpfen. Wenn die Kartoffeln gar sind, vom Herd nehmen. Knochen und Lorbeer aus der Brühe fischen und entsorgen.

5

Butter in einer Pfanne Stufe 6 zerlassen. Die Hitze auf Stufe 4 reduzieren, nach und nach das Weizenmehl dazugeben und mit einem Holzlöffel zu einer sämigen Masse verrühren.

6

Die Gewürze ebenfalls nach und nach hinzugeben und unterrühren.

7

Die Pfanne vom Herd nehmen, 500 ml Brühe aus dem Topf (aus Schritt 4) schöpflöffelweise hinzugießen und gründlich verrühren. Wenn in der Pfanne eine sämige Mehl-Gewürz-Masse entstanden ist, die Pfanne vom Herd nehmen.

8

Den Topf mit Huhn und Gemüse zurück auf den Herd stellen und auf Stufe 4 erwärmen, die Gewürz-Masse sachte darin verrühren und auf Stufe 7 zum Kochen bringen. Dann auf Stufe 4 reduzieren, weitere 10 Minuten köcheln.

*Der hier berechnete Kaloriengehalt basiert auf den Werten der japanischen Standardtabellen für Lebensmittelzusammensetzung. Bitte betrachten Sie dies als Richtwert.
*Die technischen Daten sind je nach verwendetem Modell unterschiedlich, deshalb können die Zubereitungsdauer und die im Rezept angegebenen Einstellungen für das Automatik-Menü abweichen.
*Das Bratergebnis ist abhängig von der Zubereitungsart sowie Größe, Gewicht und Form der verwendeten Zutaten, sowie der für die Zubereitung verwendeten Kochutensilien und Behälter.

Reis mit Huhn und Schwarzwurzel auf Südinsel Art

Reis & Nudeln

527 kcal pro Portion

Zubereitungszeit : 75 Min.

Induktionskochfeld KY-T935XLEPG

Aus geschmortem Hühnchen vermischt mit frisch gedämpftem Reis entsteht eine herzhafte Mahlzeit.
Mit dem Panasonic Genius Sensor ist es ein Kinderspiel, Reis im japanischen Stil zu kochen.

Für 4 Portionen:

400 g Reis
600 ml Wasser
250 g Hühnerbein, entbeint
100 g Schwarzwurzel
20 g Zucker
40 ml dunkle Sojasauce
15 ml Sake
1/2 Knoblauchzehe, zerdrückt
Schnittlauch, in feine Ringe schneiden

1

Reis waschen: Reis in eine große Schüssel mit Wasser geben, mit den Fingern leicht durchrühren, sofort das Wasser abgießen. Anschließend den Reis mit den Handflächen ca. fünfmal sanft nach unten pressen. Wasser dazugeben, abgießen. Diesen Vorgang fünfmal wiederholen.

2

Reis mit Wasser in den Topf geben, ca. 1 Stunde quellen lassen. Den Topf mit einem gut dichtenden Deckel auf Stufe 5 zum Kochen bringen. Ist das Wasser aufgekocht, die Hitze auf Stufe 2 reduzieren. Gut zugedeckt 13 Min. köcheln lassen.

3

Anschließend zugedeckt noch weitere 10 Min. auf dem Herd ziehen lassen. Dann erst den Deckel abnehmen.

4

Schwarzwurzel schälen und in sehr feine Streifen schneiden.

5

Hühnerfleisch in 1 cm große Würfel schneiden.

6

Eine Pfanne ohne Öl auf 180°C erhitzen, Hühnerwürfel darin braten. Wenn sie fast gar sind, zerdrückten Knoblauch und Schwarzwurzel hinzugeben, weiter braten.

7

Sobald die Schwarzwurzel gar ist, Zucker, Sojasauce und Sake nacheinander dazugeben und so lange einkochen, bis die Flüssigkeit verdunstet ist.

8

Die Huhn-Schwarzwurzelmasse unter den frisch gekochten Reis mischen, und 5 Min. mit der Resthitze auf dem Herd ziehen lassen. Mit Schnittlauchringen garniert servieren.

*Der hier berechnete Kaloriengehalt basiert auf den Werten der japanischen Standardtabellen für Lebensmittelzusammensetzung. Bitte betrachten Sie dies als Richtwert.
*Die technischen Daten sind je nach verwendetem Modell unterschiedlich, deshalb können die Zubereitungsdauer und die im Rezept angegebenen Einstellungen für das Automatik-Menü abweichen.
*Das Bratergebnis ist abhängig von der Zubereitungsart sowie Größe, Gewicht und Form der verwendeten Zutaten, sowie der für die Zubereitung verwendeten Kochutensilien und Behälter.

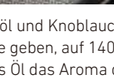
Spaghetti auf japanische Art: mit Pilzen

Reis & Nudeln

Der besondere Trick besteht darin, die verschiedensten saisonalen Pilze aufeinander abzustimmen und miteinander zu kombinieren.
Die buttrige Sojasauce kann auch für viele andere Rezepte eingesetzt werden.

565 kcal pro Portion

Zubereitungszeit : 20 Min.



Induktionskochfeld KY-T935XLEPG

Für 4 Portionen:

320 g Spaghetti
40 g Salz
200 g Shimeji-Pilze
6 Shiitake-Pilze
100 g Enoki-Pilze
1 Kräuterseitling
1 Austerpilz
80 g magerer Speck
1 Bund Schnittlauch
Rucola
Zitrone
1 Knoblauchzehe
4 EL Olivenöl
1 EL Butter
2 EL dunkle Sojasauce

1

Mit der Autoboil-Funktion 4 l Wasser aufkochen. 40 g Salz dazu geben und Spaghetti al dente kochen.

2

Shiitake, den Austernpilz und Kräuterseitling in Streifen schneiden, Shimeji- und Enoki-Pilze von der Wurzel befreien.

3

Speck in 1 cm dicke Scheiben schneiden, Knoblauch mit der Breitseite einer Messerklinge andrücken, Schnittlauch in 5 cm Länge schneiden.

4

Olivenöl und Knoblauch in eine Pfanne geben, auf 140°C erhitzen, bis das Öl das Aroma des Knoblauch annimmt, dann den Knoblauch entfernen.

5

Die Pfanne nun auf 180°C erhitzen, Speck hineingeben und anbraten, Pilze dazu geben und weiter braten. 60 ml von Spaghetti-Kochwasser dazu geben.

6

Fertig gekochte Spaghetti in ein Sieb gießen und dann gleich in die Pfanne schütten.

7

Butter und Sojasauce in die Pfanne geben, das Ganze gut vermengen.

8

Mit frischem Rucola und Zitronenspalten servieren.

*Der hier berechnete Kaloriengehalt basiert auf den Werten der japanischen Standardtabellen für Lebensmittelzusammensetzung. Bitte betrachten Sie dies als Richtwert.
*Die technischen Daten sind je nach verwendetem Modell unterschiedlich, deshalb können die Zubereitungsdauer und die im Rezept angegebenen Einstellungen für das Automatik-Menü abweichen.
*Das Bratergebnis ist abhängig von der Zubereitungsart sowie Größe, Gewicht und Form der verwendeten Zutaten, sowie der für die Zubereitung verwendeten Kochutensilien und Behälter.

Azuki-An: Rote Bohnen Crème

Nachtisch

Azuki-An ist eine Grundzutat für japanische Süßspeisen.
In die Zubereitung dieser Créme fließt Geduld und Liebe.
Azuki-An lässt sich gut einfrieren.

Zubereitungszeit : 90 Min.

Induktionskochfeld KY-T935XLEPG

200 g Azuki-Bohnen
150-200 g Zucker
Weiches Wasser

1

Azuki-Bohnen in einem Sieb gründlich waschen, mit 500 ml Wasser in einen großen Topf geben. Mit der Autoboil-Funktion zum Kochen bringen, ca. 3 Min. kochen lassen.

2

Weitere 400 ml kaltes Wasser dazugießen, um die Temperatur zu senken. Noch einmal zum Kochen bringen, erneut 400 ml Wasser angießen.

3

Wasser nochmals aufkochen lassen, bis die Bohnen prall sind, dann durch ein Sieb abgießen und unter fließendem Wasser abspülen.

4

Vorgekochte Azuki-Bohnen mit 600 ml Wasser in einem frischen Topf aufsetzen und zum Kochen bringen. Wenn es kocht, die Hitze auf Stufe 6 senken, ca. 40 Min. köcheln, bis man die Bohnen zwischen den Fingern zerdrücken kann. Sollten sie noch zu fest sein, weiter kochen. Aufpassen, dass die Bohnen immer mit Wasser bedeckt sind,sonst Wasser in kleinen Mengen nachgießen.

5

Küchenpapier in Topfgroße ausschneiden, in die Mitte ein kleines Loch schneiden. Auf die Bohnen legen. Auf Stufe 4 weitere 30 Min. köcheln. Wenn nötig, kaltes Wasser hinzufügen, damit die Bohnen immer bedeckt sind.

6

Bohnen vom Herd nehmen, etwa 5 Min. ruhen lassen, dann erst das Wasser abgießen.

7

Die Hälfte des Zuckers zu den Bohnen im Topf geben, mit einem Holzlöffel auf Stufe 6 verrühren. Wenn der Zucker sich aufgelöst hat und glänzt, den restlichen Zucker dazugeben, auf Stufe 5 weiterhin kräftig rühren. Bitte darauf achten, dass nichts am Topfboden ansetzt.

8

Wenn die Bohnenmasse so fest ist, dass sie am hochgehaltenen Holzlöffel einen Moment lang als Klumpen haften bleibt, vom Herd nehmen. In einer flachen Form ausstreichen, abkühlen lassen.

*Die technischen Daten sind je nach verwendetem Modell unterschiedlich, deshalb können die Zubereitungsdauer und die im Rezept angegebenen Einstellungen für das Automatik-Menü abweichen.
*Das Bratergebnis ist abhängig von der Zubereitungsart sowie Größe, Gewicht und Form der verwendeten Zutaten, sowie der für die Zubereitung verwendeten Kochutensilien und Behälter.

Daifuku-Mochi mit Erdbeeren

Nachtisch

Die Verbindung der frischen Erdbeere mit einem beliebten, traditionell japanischen Konfekt.
Mochi kann leicht zubereitet werden, indem Sie die Dampf- und Mikrowellenfunktionen einsetzen. Versuchen Sie es doch!

140 kcal pro Portion

Zubereitungszeit : 30 Min.

3-in-1-Dampf-Kompaktbackofen mit Mikrowelle HL-SX485SEPG

Für 10 Stück:

100 g Klebreismehl
150 ml Wasser
80 g Zucker
150 g Azuki-Bohnen-Crème (siehe S. 48)
10 kleine Erdbeeren
1 Tasse Kartoffelmehl

1

Azuki-Bohnen-Crème zu 10 kleinen Kugeln formen. Das dickere Ende der Erdbeeren mit der Azuki-Bohnen-Crème umhüllen.

2

Das Klebreismehl und das Wasser in eine große, mikrowellengeeignete Schüssel geben, mit dem Schneebesen gut verrühren, Zucker hinzufügen, und gründlich verrühren.

3

Die Klebreismehl-Masse ohne Frischhaltefolie in der Mikrowelle bei 600 W für ca. 3 Min. erhitzen.

4

Aus der Mikrowelle nehmen, mit einem hölzernen Pfannenwender grob vermengen, Mit der Kombi-Funktion aus "Dampfgaren 3 + Mikrowelle 300 W" 4 Min. dämpfen.

5

Nochmals mit dem Pfannenwender gründlich durchrühren, bis eine geschmeidige, elastische, teigartige Masse entsteht.

6

Eine flache Auflaufform mit Kartoffelmehl bestäuben. Den Reismehl-Teig mit den Händen in 10 Stücke teilen.

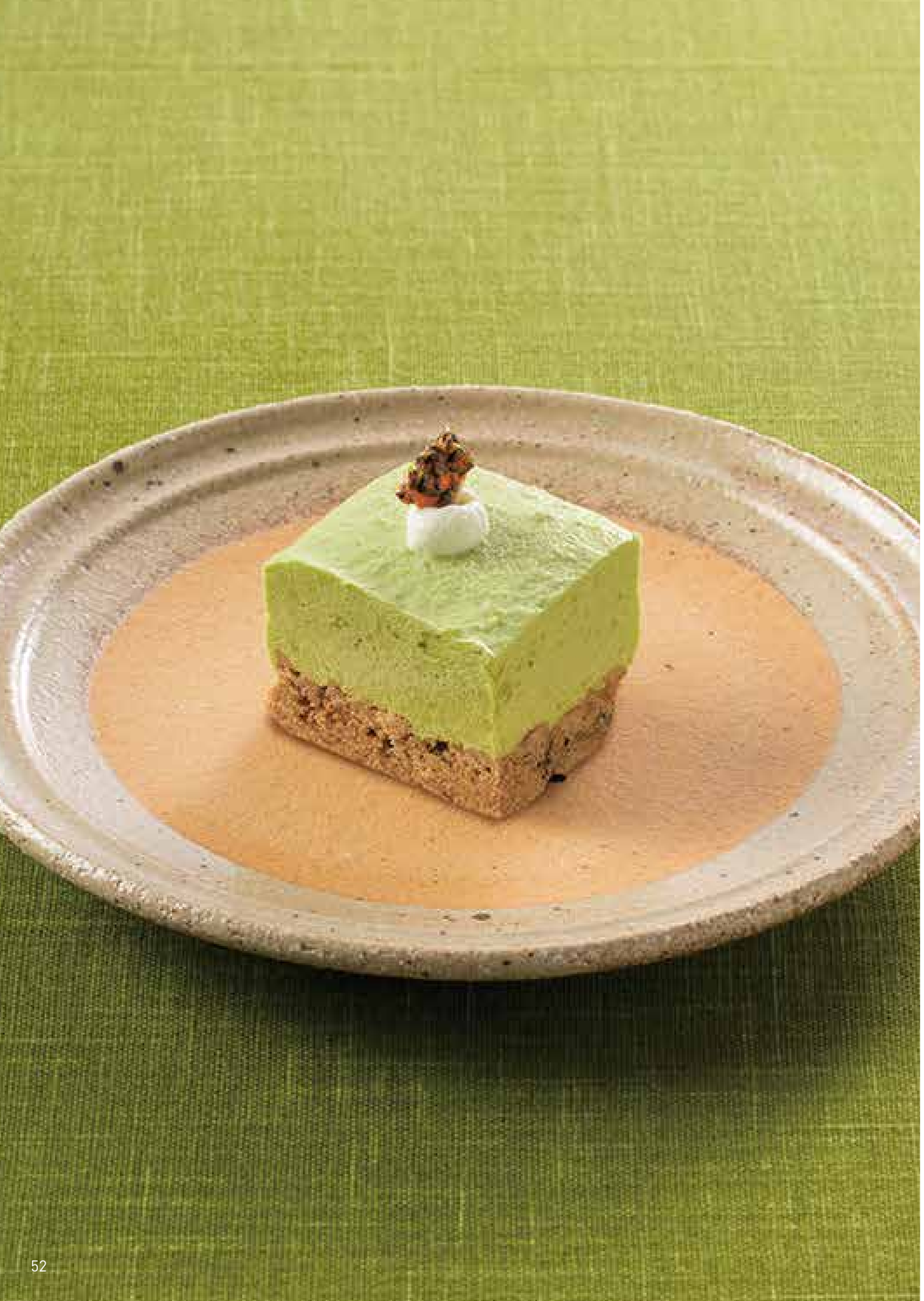
7

Solange der Teig noch warm ist, jedes Stück mit Fingern zu einer Scheibe formen (s. Abbildung). Die Erdbeer-Bohnen-Kugel mit der Erdbeerspitze nach unten in deren Mitte setzen und ganz umhüllen.

8

Den Boden mit Fingern gut verschließen, so dass die Beere samt Bohnencreme vollständig ummantelt ist.

*Der hier berechnete Kaloriengehalt basiert auf den Werten der japanischen Standardtabellen für Lebensmittelzusammensetzung. Bitte betrachten Sie dies als Richtwert.
*Die technischen Daten sind je nach verwendetem Modell unterschiedlich, deshalb können die Zubereitungsdauer und die im Rezept angegebenen Einstellungen für das Automatik-Menü abweichen.
*Das Bratergebnis ist abhängig von der Zubereitungsart sowie Größe, Gewicht und Form der verwendeten Zutaten, sowie der für die Zubereitung verwendeten Kochutensilien und Behälter.



Matcha-Käsetörtchen

Nachtisch

Das intensive Grün stammt von der Farbe des Grünteepulvers. Genießen Sie den herzhaften Geschmack des schwarzen Sesams, der sich im Teig wiederfindet. Ein einfaches japanisches Rezept für Süßes.

505 kcal pro Portion

Zubereitungszeit : 30 Min.

3-in-1-Dampf-Kompaktbackofen mit Mikrowelle HL-SX485SEPG
Induktionskochfeld KY-T935XLEPG

Reicht für eine Springform von 18 cm Ø:

Boden:
- 90 g Butterkekse, fein zerbröselt
- 70 g Butter
- 2 EL Schwarzer Sesam

Karamell:
- 2 EL Schwarzer Sesam
- 30 g Zucker

Filling:
- 200 g Frischkäse, Zimmertemperatur
- 70 g Zucker
- 160 g Jogurt
- 3 TL Matcha (Grünteepulver)
- 30 ml Milch
- 13 g Blattgelatine, in etwas Wasser eingeweicht
- 160 g Schlagsahne, steif geschlagen

1

Schwarzen Sesam in einen Topf geben, bei 160°C anrösten. Die Hälfte für den Tortenboden aus der Pfanne nehmen. Zur Hälfte in der Pfanne Zucker hinzufügen, mit einem Holzlöffel verrühren und bräunen lassen, bis ein Karamell entsteht.

2

Schwarzsesam-Karamell auf Backpapier gießen. Wenn es abgekühlt ist, für die Dekoration zerkleinern.

3

Den Boden zubereiten: Die Butter in ein mikrowellengeeignetes Gefäß geben, mit Frischhaltefolie abdecken und in der Mikrowelle bei 600 W 40 Sek. schmelzen lassen.

4

Die Butterkekse in einem stabilen Plastikbeutel zerkleinern, schwarzen Sesam und geschmolzene Butter untermischen.

5

Mit der Keksmischung den Boden einer Springform bedecken, mit den Fingern fest andrücken. Im Kühlschrank fest werden lassen.

6

Die Füllung zubereiten: Milch in der Mikrowelle bei 600 W 20 Sek. erwärmen, das Grünteepulver hinzufügen, gut verrühren.

7

In einer großen Schüssel Frischkäse und Zucker gründlich vermengen. Jogurt und Matcha-Milch Mischung unterrühren.

8

Das Wasser aus der eingeweichten Gelatine herauspressen. In einem kleinen Topf mit Stufe 2 vorsichtig aufwärmen und auflösen.
(Nicht aufkochten lassen!)

9

Die Gelatine zur Frischkäse-Masse geben, gut unterrühren. 3 EL der steifgeschlagenen Sahne beiseite stellen, den Rest unter die Frischkäse-Masse heben. Alles gut vermischen.

10

Die Füllung in die Springform gießen. Die Oberfläche glätten. In den Kühlschrank stellen, bis der Kuchen fest ist. Zum Servieren den Kuchen in kleine Stücke schneiden, mit Sahne und Schwarzsesam-Karamell verzieren und servieren.

*Der hier berechnete Kaloriengehalt basiert auf den Werten der japanischen Standardtabellen für Lebensmittelzusammensetzung. Bitte betrachten Sie dies als Richtwert.
*Die technischen Daten sind je nach verwendetem Modell unterschiedlich, deshalb können die Zubereitungsdauer und die im Rezept angegebenen Einstellungen für das Automatik-Menü abweichen.
*Das Bratergebnis ist abhängig von der Zubereitungsart sowie Größe, Gewicht und Form der verwendeten Zutaten, sowie der für die Zubereitung verwendeten Kochutensilien und Behälter.

Von der UNESCO als immaterielles Kulturerbe anerkannt, gewinnt Washoku weiterhin immer mehr Liebhaber unter den Feinschmeckern auf der ganzen Welt, und Panasonic fördert weltweit die Popularität der japanischen Küche mit vielfältigen Veranstaltungen.

Auf der IFA 2015 in Berlin und dem Salone del Mobile in Mailand hat Panasonic in Zusammenarbeit mit einem der drei bedeutendsten Kochschulen auf der Welt, dem TSUJI Culinary Institute, Live-Demonstrationen der japanischen Kochkunst veranstaltet. Professionelle Küchenmeister haben die Gerichte mit Panasonic-Geräten gekocht, und die Zuschauer hatten die Gelegenheit, deren Kreationen selbst zu probieren. Panasonic ist stolz darauf, immer mehr Menschen mit dem Genuss der japanischen Küche bekannt zu machen.

tsuji
Osaka · Tokyo · France

Genuss mit Augen und Zunge

Das Schneiden der Zutaten ist eine der wichtigsten Fertigkeiten von Washoku, der Kunst der japanischen Küche. Es ist mehr als nur ein Schritt im Zubereitungsprozess. Durch einen präzisen Schnitt drückt man die Hochachtung vor dem Genießenden aus, dem die Speisen nicht nur munden, sondern auch optisch Freude machen sollen.
Als eine der wichtigsten Fähigkeiten eines geschulten Chefkochs gilt Katsuramuki, eine Schneidetechnik, bei der Gemüse, insbesondere Riesenrettiche, papierdünn geschnitten werden und als Garnierung dienen.

Eine Tempura Auswahl in diversen Mänteln (Kawari-age)

Kawari-age ist Tempura mit einem besonderen Dreh, ausgebacken in verschiedenartigsten Mänteln. Die verschiedenen Mäntel fördern unterschiedliche Aromen und Texturen, auch wenn es sich um ein- und dieselbe Zutat handelt.

Ausgebackene Garnele im Kataifi-Mantel:
•4 Garnelen •100 g Kataifi •405er Mehl •1 Ei
Jakobsmuscheln im Arare-Mantel (bunte Reisperlen):
•4 Jakobsmuscheln •100 g Arare (bunte Reisperlen)
•Weizenmehl •1/2 Ei
Frühlingsrolle auf japanische Art:
•1 Hühnerbrust •2 kleine Frühlingsrollen Hüllen
•Shiso Pfeffer •4 grüne Shisoblätter
Jakobsmuscheln im japanischen Reiscrackermantel:
•4 Jakobmuscheln
•100 g Kakinotane (Japanisches Snackfood)
•405er Mehl •1/2 Ei •Matcha Salz

Ausgebackene Garnele im Kataifi-Mantel
Garnelen entdarmen, schälen, 3-4 kleine Einschnitte auf der Bauchseite, auf den Rücken drücken, um sie gerade zu biegen.

Ausgebackene Garnele im Kataifi-Mantel
Garnelen der Länge nach halbieren, mit Mehl bestäuben, in geschlagenes Eiweiß tauchen.
Die Kataifinudeln lockern und die Garnelen damit umhüllen.

Jakobsmuscheln im Arare - Mantel (bunten Reisperlen)
Mit Weizenmehl bestäuben, in geschlagenes Eiweiß wenden.

Jakobsmuscheln im Arare - Mantel (bunten Reisperlen)
Mit Arare panieren.

Frühlingsrolle auf japanische Art
Hühnerbrust in einen hitzebeständigen Plastikbeutel geben, mit Wasser, Sake und Salz mischen. In Wasser bei 80°C 10 Min. pochieren, in Eiswasser abkühlen.

Frühlingsrolle auf japanische Art
Hühnerbrust in 3 cm lange Streifen schneiden, ein Shisoblatt mit Huhn und Shisopfeffer in ein Frühlingsrollen-Teigblatt hüllen.

Jakobsmuscheln im japanischen Reiscrackermantel
Jakobsmuscheln vertikal halbieren, mit Mehl bestäuben. In geschlagenes Eiweiß wenden.

Jakobsmuscheln im japanischen Reiscrackermantel
Mit fein zerkrümelten Reiscrackern panieren.

Alle vorbereiteten Zutaten bei 170 –180°C frittieren.

Die verschiedenen Tempura Sorten auf einem Teller anrichten.

Scharf angebratenes Rind mit würziger Miso Sauce

Scharf angebratenes Rind zubereitet in einer besonderen Miso-Sauce, die von dem subtilen Touch des Arima Sansyo getragen wird (Sansyo Pfeffer im Arima Stil). Die knusprig nussige Note in der Miso-Sauce verstärkt das Aroma dieses Gerichts.

•500 g Rindersteak
Marinade:
•50 ml Sake •50 ml Mirin
•50 ml dunkle Sojasauce •1 EL (15 g) Arima Sansyo
Beilagen:
•Kartoffeln •Brokkoli
•2 grüne Spargel, in gesalzenem Wasser gekocht
•Brunnenkresse
•Streifen Shio Kombu (Alge) in Salz eingelegt
•Helles Sesamöl
Würzige Miso-Sauce:
•100 g süßes, helles Miso •50 g (insgesamt) Nüsse (Mandeln, Walnüsse, Erdnüsse, weißer Sesam, Pinienkerne)
•Senf •Grüne Shisoblätter

Rindersteak in einen Zip-Beutel geben.

Die Marinade bestehend aus Sake, Mirin, Sojasacue und Sansyo im Arima Stil dazugeben. Möglichst alle Luft aus dem Beutel pressen und fest verschließen.

Wasser in einen großen Topf geben und auf 65°C erhitzen. Rind im Beutel 30 Min. pochieren.

Dann das Rind aus dem Beutel nehmen und kurz bei 200°C (Stufe 6) in einer vorgeheizten Pfanne scharf anbraten.

Das Rind aus der Pfanne nehmen und in dünne Streifen schneiden.

Das Rind auf gedämpftem Gemüse anrichten, das mit hellem Sesamöl und Shio-Kombu zubereitet wurde.

Mit der würzigen Miso-Sauce servieren, die aus süßem Miso, Nüssen, grünen Shiso-Blättern und Senf hergestellt wurde.

Frittiertes Sommergemüse in Tsuyu-Brühe

Ein leichtes, sommerliches Gericht aus einer Fülle farbenfroher Gemüse.
Lassen Sie es ruhig ausgiebig marinieren: so kann der Geschmack alles durchziehen, wird abgerundet und somit köstlicher.

- 1 Zucchini
- 2 schlanke Auberginen
- 1/2 gelbe Paprika
- 4 Perlzwiebeln
- 1/6 Blumenkohl
- 8 Cherry Tomaten
- 1l Sonnenblumenöl zum Frittieren

Tsuyu-Brühe:
- 900ml Dashi
- 75ml Mirin
- 75ml helle Sojasauce

Zubereitung der Tsuyu-Brühe: Mirin in einem Topf aufkochen, um den Alkohol abzukochen: Dann Dashi und Sojasauce dazu geben und wieder aufkochen lassen. Zum Abkühlen in eine Schüssel gießen.

Den Blütenansatz der Aubergine abschneiden, der Länge nach halbieren: Die Haut leicht einritzen und in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Paprika ebenfalls mundgerecht zerkleinern

Perlzwiebeln senkrecht halbieren. Die Haut der Cherry Tomaten einritzen. Zucchini in 1 cm dicke Ringe schneiden.

Öl in einem Topf auf 160°C erhitzen. Zucchini und Aubergine darin frittieren.

Paprika und kleine Zwiebeln frittieren

Cherry Tomaten frittieren, Haut abziehen.

Die Gemüse in die Dashi-Brühe legen und im Kühlschrank für 2 bis 3 Stunden marinieren lassen.

Das Gemüse in einer Schale anrichten und in der kalten Brühe servieren.

Roast Beef im Tataki-Stil mit Ponzu Dressing und geriebenem weißem Rettich

Kosten Sie das Rindfleisch doch einmal mit erfrischender Ponzu-Sauce.
Die dezente Schärfe der Radieschen in der Beilage verleiht einen extra Kick.

- 300g Rumpsteak vom Rind
- 1/2 Zwiebel
- 30g Möhren
- 2 Radieschen
- 5g Schnittlauch
- 200g weißer Rettich

Marinade:
- 25ml Sake
- 25ml Mirin
- 20ml dunkle Sojasauce

Ponzu:
- 40ml Saft aus Orangen oder Zitronen
- 30ml Reisessig
- 10ml Mirin
- 40ml dunkle Sojasauce

A.

Zwiebel und Radieschen in dünne Scheiben und die Möhren in feine Stifte schneiden. Die Gemüse in kaltes Wasser legen, anschließend abtupfen. Schnittlauch in 3 cm Länge schneiden. Rettich fein reiben und in ein Sieb geben.

Rindersteak in die 200°C heiße Pfanne legen und braten, bis die Oberfläche appetitlich gebräunt ist.

Die Zutaten für die Marinade in einer Schüssel verrühren, zusammen mit dem Rindfleisch in einen verschließbaren, hitzebeständigen Plastikbeutel geben. Die Luft aus dem Beutel pressen und verschließen.

Wasser in einem Topf auf 65°C erwärmen, darin das Steak 50 Min. garen lassen.

Das fertig gegarte Fleisch samt Plastikbeutel in kaltes Wasser legen, um den Garprozess zu unterbrechen.

Das abgekühlte Fleisch aus dem Beutel nehmen und in dünne Scheiben schneiden.

Auf einem Teller mit Salat anrichten.

In einer Schüssel alle Zutaten für das Ponzu-Dressing (A) verrühren, mit geriebenem weißen Rettich vermischen, und zum Steak mit Salat servieren.