

Digitale Bundesfachkonferenz
Erweiterte Lernwelten am 29.09.2020

Public Cooking – heute wird's japanisch!



Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

heute kochen wir eine schnelle
japanische Mittagsküche mit Ihnen.

Begrüßen dürfen wir in unserer Küche
Steven Welker vom Japanischen Garten
Kaiserslautern.

Zusammen mit ihm kochen wir ein
leckeres Omuraisu mit selbstgemachtem
Ketchup.

Dafür finden Sie unten die Einkaufsliste
und die Rezepte.

**Bitte nicht vergessen: den Reis schon
vor der Sendung vorbereiten – sonst
wird er nicht ausreichend kalt.
Außerdem das Gemüse schon
vorschneiden – dann geht es später
etwas schneller.**

Seien Sie gespannt auf ein leckeres
Essen zur Stärkung zwischen den
Workshops.

Zutatenliste

- 500 g Passierte Tomaten
- 140 g Tomatenmark
- 100g Apfelsaft
- 1 Zwiebeln in feine Würfel
- 1-2 Knoblauchzehe in feine Würfel
- 15 g Ingwer geschält, in feine Würfel
- 1 EL Senfkörner
- 1 Nelke
- 1 Lorbeerblatt
- 2 EL Olivenöl
- 3 EL Brauner Zucker, Honig oder Ahornsirup
- 2 EL (japanische) Worcestershiresauce
- 200 g Grüne Bohnen
- 5 EL Gehackte Haselnüsse
- 2 EL Sojasoße
- 1 EL Zucker
- 1 TL Salz
- 6 Eier
- 2 EL Sahne
- 300 g Gekochter Reis (Sushi Reis / japanischer Rundkorn-Reis ca. 150 g roh)
- 50 g Edamame oder Erbsen
- 4 Champignons oder Shiitake in feine Würfel
- 2-3 Zwiebeln ca. 200 g in feine Würfel
- 200 g Hähnchenschenkel (ohne Knochen) oder Hähnchenbrust in kleine Würfel, kann auch durch mehr Gemüse oder Tofu ersetzt werden (z.B. Karotten und /oder Zucchini)
- 20 g Butter
- Öl zum anbraten
- Salz und Pfeffer

Zubehör und Kochutensilien

- ein hoher Topf
- ein kleiner Topf ca. 1,5L
- Schneebesen
- verschiedene Schüsseln
- Scharfe Messer
- Schneidebrett
- zwei Pfannen, davon eine für Omelett
- Holz oder Plastiklöffel für in die Pfanne
- Reiskocher
- mehrere Löffel

Reis ohne Reiskocher



Zutaten

- 200g Sushi Reis oder Milchreis
- 250ml kaltes Wasser

Zubereitung

1. Reis in eine Schüssel drei bis viermal waschen. Reis in einen Topf mit Deckel umfüllen, 250ml Wasser hinzugeben und ca. 15 Minuten stehen lassen.
2. Ganz wichtig: einen Deckel verwenden und nie den Deckel abnehmen. Wenn der Deckel ein Loch hat, ein Tuch auf das Loch legen. Den Herd auf höchste Stufe stellen und aufkochen lassen. Den Deckel nicht anheben, sondern nur den Herd auf die niedrigste Stufe stellen. Für 10 Minuten köcheln lassen.
3. Den Reis vom Herd nehmen und mit Deckel weitere 10 Minuten ziehen lassen.

REZEPT

Ketchup



Zutaten

- 500 g Passierte Tomaten
- 140 g Tomatenmark
- 1 Zwiebeln in Würfel
- 2 Knoblauchzehe in Würfel
- 15 g Ingwer in Würfel
- 1 EL Senfkörner
- 1 Nelke
- 1 Lorbeerblatt
- 2 EL Olivenöl
- 3 EL Brauner Zucker oder 4 EL Ahornsirup
- 1 TL Salz
- 75 g (japanische) Worcestershiresauce oder Sojasauce (da wird dan aber weniger benötigt)
- 100 g Apfelsaft

Zubereitung

1. Olivenöl in einen hohen Topf geben, Knoblauch und Zwiebeln hinzugeben und glasig dünsten.
2. Ingwer, Senfkörner, Lorbeerblatt, Tomatenmark und Nelke dazugeben und kurz mit braten. (nicht zu lange sonst werden die Gewürze bitter)
3. Die restlichen Zutaten dazugeben und alles gut verrühren.
4. Für etwa 5 min. köcheln lassen oder bis zur gewünschten Konsistenz.
5. Den Ketchup nun mit einem Pürierstab mixen und durch ein feines Sieb passieren und Kühl stellen. Hält sich luftdicht ca. 4 Wochen im Kühlschrank.

REZEPT

Omuraisu



Zutaten

- 6 Eier
- 2 EL Sahne
- 280 g Gekochter Reis (Sushi-Reis) vom Vortag oder schon abgekühlt, nicht abgeschreckt!
- 50 g Edamame oder Erbsen
- 4 Champignons oder Shiitake in feine Würfel
- 2-3 Zwiebeln ca. 200 g in feine Würfel
- 200 g Hähnchenschenkel (ohne Knochen) oder Hähnchenbrust in kleine Würfel
- 20 g Butter
- Öl zum anbraten
- Salz und Pfeffer
- Selbstgemachter Ketchup

Zubereitung

1. Pfanne heiß werden lassen, Öl rein und das Hähnchen scharf für ca. 1-2 Minuten anbraten.
2. In die heiße Pfanne nun die Zwiebeln dazugeben, für ca. 1 Minute durchschwenken. Pilze und Edamame dazugeben für etwa eine weitere Minute schwenken, nun die Butter dazugeben.
3. Reis dazugeben und mit einem Löffel/ Spatel auflockern und weiter braten, mit Pfeffer und Salz würzen.
4. Die Temperatur halbieren, 4-5 EL vom selbstgemachten Ketchup dazugeben. Reis nochmals abschmecken und auf die Seite stellen.
5. Zum Omelett - 3 Eier und 1 EL Sahne mit einem Schneebesen in einer Schüssel verrühren.
6. Öl in der Pfanne auf mittlerer Hitze erwärmen. Das Ei in die Pfanne geben und gleichmäßig verteilen, vorsichtig etwas umrühren. Sobald das Ei stockt aber noch flüssig ist, etwas von dem Reis in die Mitte geben und zuklappen.
7. Entweder mit einem Pfannenwender nun vorsichtig umdrehen oder mit etwas Geschick in der Pfanne wenden und auf einen Teller rutschen lassen. Mit dem selbstgemachten Ketchup dekorieren und nach Belieben noch mit etwas Petersilie bestreuen.

REZEPT

Ingen no Hezerunattsu Ae

Bohnensalat mit Haselnüssen



Zutaten

- 200 g Grüne Bohnen
- 5 EL gehackte Haselnüsse
- 2 EL Sojasoße
- 1 EL Zucker
- 1 TL Salz

Zubereitung

1. 1 L Wasser mit dem Salz zum Kochen aufstellen.
2. Währenddessen die Grünen Bohnen putzen, die Enden abschneiden und für ca. 2 Minuten im kochenden Salzwasser kochen.
3. Gehackte Haselnüsse, Sojasauce und Zucker in einer Schüssel vermischen.
4. Die Bohnen in ein Sieb abgießen und kurz abkühlen.
5. Die Bohnen je nach Größe dritteln oder halbieren.
6. Bohnen und die Haselnüsse vermischen und servieren.

Tipp

Das Rezept wird normalerweise mit weißen Sesam gemacht (Goma Ae) und geht auch mit Spinat oder Wakame-Algen.