



Das

Esskulturen - Asien

Kochbuch

# Russland



- 1 Lachspaste
- 2 Filetspitzen Stroganow
- 3 Watruschki
- 4 Essgewohnheiten

# Nationalgericht: Lachspaste (=Kabeljaka)

Zubereitungszeit: /

## Zutaten

750 g Lachsfilet ohne Haut und Gräten

2 TL Salz

weißer Pfeffer

1 EL gehackter Dill

1 Eigelb

2 EL Sahne zum Bestreichen

Hefeteig:

500 g Mehl

30 g Hefe

¼ l lauwarme Milch

50 g Butter

2 Eier

1 TL Salz

Champignon-Reis-Mischung:

50 g Butter

200 g Zwiebelwürfel

120 g Reis

¼ l Fleischbrühe

Salz und Muskat

200 g gekochte und gewürfelte Eier

1/8 l Fischfond, aus dem Glas

2 EL gehackter Dill

1 EL gehackte Petersilie

40 g Butter

# Und so geht's:

- 1 Das Lachsfilet in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden und mit Salz, Pfeffer und Dill würzen. Mehl in eine Schüssel sieben und in die Mitte eine Mulde drücken.
- 2 Die Hefe in der Milch auflösen, in die Mulde gießen, mit Mehl bestauben und zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis die Oberfläche Risse zeigt. Die Butter zerlaufen lassen, die Eier unterrühren, salzen, leicht abgekühlt auf den Vorteig gießen und alles zu einem glatten Teig kneten. Erneut zugedeckt zu doppeltem Volumen aufgehen lassen.
- 3 Für die Champignons-Reis-Mischung 20 g Butter erhitzen, 50 g der Zwiebelwürfel ohne Farbe anschwitzen, den Reis zugeben und unter Rühren glasig werden lassen. Die Brühe aufgießen, würzen und in dem auf 150 °C vorgeheizten Ofen in 18 Minuten garziehen, dann erkalten lassen.
- 4 Die restliche Butter erhitzen, die verbliebenen Zwiebelwürfel darin hell anschwitzen und ebenfalls erkalten lassen. Zusammen mit allen anderen Zutaten zum Reis geben und gründlich vermengen.
- 5 Die Pastete füllen und formen. Dafür eine rechteckige Teigplatte ausschneiden. Abwechselnd Reismischung und Lachsscheiben auflegen, rundum 3 cm Rand freilassen, mit Eigelbsahne bestreichen. Ein etwas größeres Teigrechteck mit Hilfe eines Nudelholzes über die Füllung abrollen, die Ränder glattschneiden, zusammen- und dabei breitdrücken. Den Rand an der Oberfläche mit der Eigelbsahne bestreichen und nach oben umschlagen, so dass eine Rolle entsteht. Den Innenrand mit dem Daumen leicht andrücken.
- 6 Aus den Teigresten Ornamente ausschneiden, mit der Eigelbsahne bestreichen und die Teigoberfläche damit verzieren. Für den Dampfabzug eine Öffnung ausstechen, einen Kamin aus Alufolie einsetzen und mit einer Teigrosette verzieren. Die Kulebjaka mit der restlichen Eigelbsahne bestreichen. In den auf 210 °C vorgeheizten Ofen schieben, 40 bis 45 Minuten backen.

# Bekanntes russisches Gericht: Filetspitzen Stroganow

Zubereitungszeit: / /

## Zutaten

360 g Rinderfiletspitzen	20 g Butter
60 g gekochter Schinken	½ TL Rosenpaprika
6 kleine Essiggurken (Cornichons)	½ TL Dijon-Senf
2 Schalotten	100 ml saure Sahne
¼ Rinderfond, aus dem Glas	Sals
200 g Champignons	weißer Pfeffer
	1 EL feingeschnittene Blatt- petersilie

## Und so geht's:

- 1 Die Filetspitzen in feine Blätter, den Schinken in Würfel schneiden. Die Essiggurken der Länge nach in Scheiben, dann in Streifen schneiden. Die Schalotten schälen und fein hacken. Den Rinderfond erhitzen und auf die Hälfte einkochen. Die Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden.
- 2 Die Butter erhitzen und das Fleisch portionsweise von beiden Seiten anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen. In dem Bratsatz die Schalotten glasig schwitzen, den Schinken und die Essiggurken kurz mitangehen lassen. Die feingeschnittenen Champignon zugeben und ebenfalls kurz mitangehen lassen. Ab und zu umrühren. Mit dem Reduzieren Rinderfond ablöschen und den Bratsatz dabei vollständig vom Pfannenboden lösen. Paprikapulver und Senf unterrühren. Die Sahne zugeben und zu einer sämigen Sauce einkochen lassen.
- 3 Nach Fertigstellung der Sauce das Fleisch zugeben und erwärmen, aber nicht mehr kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Petersilie bestreuen und auf Teller anrichten. Als Beilage eignet sich Kartoffelpüree, mit einer Mischung aus goldbraun gerösteten Semmelbröseln aus feingehackter Petersilie bestreut.

# Süßspeise: Watruschki

Zubereitungszeit: / /

## Zutaten

### Hefeteig:

500 g Mehl

30 g Hefe

200 ml Milch

40 g Butter

50 g Zucker

1 Ei

½ TL Salz

Abgeriebenes 1 unbehandelter  
Zitrone

### Belag:

250 g trockener Topfen

2 Eigelbe

40 g Zucker

2 EL Zitronensaft

40 g Orangeat

50 g Korinthen

1 Eigelb zum Bestreichen

# Und so geht's:

- 1 Das Mehl in eine Schüssel sieben und in die Mitte eine Mulde drücken. Die Hefe hineinbröckeln, mit der lauwarmen Milch auflösen und dabei mit etwas Mehl vom Rand vermischen. Mit Mehl bestäuben, mit einem Tuch abdecken und an einem warmen, zugfreien Ort gehen lassen, bis der Vorteig Risse zeigt.
- 2 Die Butter zerlaufen lassen, mit dem Zucker, dem Ei, dem Salz und der Zitronenschale vermischen und zum Vorteig geben. Mit einem Rührlöffel zusammen mit dem Mehl unterarbeiten und so lange schlagen, bis der Teig glatt und glänzend ist, Blasen wirft und sich von der Schüsselwand löst. Zudecken und erneut gehen lassen, bis der Teig das Doppelte seines Volumens erreicht hat.
- 3 Für den Belag den Topfen mit den Eigelben, dem Zucker und dem Zitronensaft verrühren. Das Orangeat in ganz feine Würfel schneiden und zusammen mit den Korinthen unter den Topfen mischen.
- 4 Aus dem Teig die Watruschki formen. Den Hefeteig auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einem gleichmäßig starken Strang rollen. In 20 Stücke einteilen und in Scheiben schneiden.
- 5 Die Teigscheiben so von innen nach außen flach drücken, dass ein dicker Rand entsteht. Der Durchmesser soll 8 bis 10 cm betragen. Die Watruschki auf ein leicht gefettetes Backblech legen und mehrmals einstechen. Die Füllung darauf verteilen und die Oberfläche glattstreichen.
- 6 Den Teigrand mit dem verquirlten Eigelb bestreichen. Zudecken und gehen lassen, damit sie nochmals an Volumen zunehmen. Bei 200 °C im vorgeheizten Ofen in 15 bis 20 Minuten schön hellbraun backen. Möglichst frisch zu Kaffee oder Tee reichen.

## Essgewohnheiten:

1. nicht schmatzen oder schlürfen gilt als sehr unhöflich
2. Immer alles aufessen, es gilt als Beleidigung etwas übrig zu lassen in Restaurants könnte man sogar danach gefragt werden
3. Frauen werden immer zum Essen eingeladen, bei Rendez-vous wird der Mann als geizig abgestempelt wenn er nicht zahlt und wenn die Frau darauf besteht kann man eine romantische Beziehung vergessen
4. Zu Hause werden die Straßenschuhe sofort ausgezogen und zu Hausschuhe zu wechseln, es wird nicht mit nackten Füßen oder Socken herumgelaufen.
5. Wodka wird zu fast allem serviert allerdings niemals pur sondern immer in vermischter Form.
5. Freunde müssen besucht werden wenn man sich in derselben Stadt befindet, ansonsten kann dies als Beleidigung aufgefasst werden und wirft Fragen auf
6. Nachbarn besuchen dich ständig und kommen auch einfach mal ohne Vorwarnung
7. Ehrlichkeit ist sehr wichtig, Fragen sollen aufrichtig beantwortet werden. Wenn man also gefragt wird wie es einem geht oder du jemanden fragst sollte man sich auf eine längere Geschichte vorbereiten

# Türkei



- 1 Kuru Fasulye
- 2 Paprikaschoten mit Käse
- 3 Sekerpare
- 4 Essgewohnheiten

# Nationalgericht: Kuru Fasulye (weiße Bohnensuppe)

Zubereitungszeit: /

4 Personen

## Zutaten

2 Zwiebeln

4 EL Tomatenmark

2 EL Olivenöl

250 g Hackfaschiertes (Rind)

2 Dosen weiße Bohnen

Salz

Pfeffer

Paprikapulver

## Und so geht's:

- 1 Die Zwiebeln fein würfeln und scharf anbraten. Das Hackfleisch dazugeben und das Tomatenmark unterrühren.
- 2 Hitze reduzieren und nach einigen Minuten die Bohnen mit Saft zugeben. Wasser (oder Gemüsebrühe) angießen, sodass die Bohnen bedeckt sind. Knapp 20 Minuten köcheln lassen, immer wieder umrühren.
- 3 Evtl. noch etwas Wasser dazugeben, falls nötig. Zum Schluss mit Salz, gemahlenem Pfeffer und Paprikapulver würzen.

# Bekanntes türkisches Gericht: Paprikaschoten mit Schafkäse gefüllt

Zubereitungszeit: /

4 Personen

## Zutaten

6 rote Spitzpaprika

Olivenöl

Romana-Salat

### Käsefüllung:

250 g Schafkäse

80 ml Schlagobers

1 Eigelb

1 EL gehackte Petersilie

Pfeffer

Salz

### Kapernvinaigrette:

30 g in Salz eingelegte Kapern

5 EL Olivenöl

2 EL Weinessig

1 EL Zitronensaft

30 g gehackte Zwiebeln

1 fein gehackte Knoblauchzehe

1 TL Thymianblättchen

Pfeffer

Salz

## Und so geht's:

- 1 Den Ofen auf 220 °C vorheizen. Von den Paprikaschoten zunächst den Schielansatz mit einem scharfen Messer kreisförmig heraus schneiden. Die Samen und das Fruchtfleisch sorgfältig herauskratzen. Die Paprika auf einem Blech im Ofen backen bis die Haut blasen wirft. Die Schoten anschließend unter einem feuchten Tuch oder in einer Plastiktüte „schwitzen“ lassen und die Haut abziehen.
- 2 Für die Füllung den Feta mit einer Gabel zerdrücken, mit Sahne, Eigelb, Petersilie und Pfeffer gründlich vermengen. Die Käsemischung nach Belieben salzen und in die vorbereiteten Schoten füllen.
- 3 Eine feuerfeste Form mit Olivenöl auspinseln, die Schoten einlegen, mit Öl beträufeln und im vorgeheizten Ofen bei 190 °C etwa 15 Minuten garen. Herausnehmen und vollständig erkalten lassen.
- 4 Für die Vinaigrette die Kapern kurz in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Das Öl, den Essig, den Zitronensaft, die Zwiebel, den Knoblauch, den Thymian und den Pfeffer verrühren und die Kapern untermischen. Die Vinaigrette nach Belieben salzen. Den Romana-Salat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Die Paprikaschoten mit einigen Salatblättern auf Tellern anrichten, mit der Vinaigrette beträufeln und servieren.

# Süßspeise: Mandelgebäck mit Zitronensirup (=Sekerpare)

Zubereitungszeit: /

50 bis 60 Stück

## Zutaten

Teig:

150 g weiche Butter

1 Ei

1 Eigelb

120 g Puderzucker

ausgeschabtes Mark einer Vanilleschote

1 Messerspitze Salz

320 g Mehl

Zitronensirup:

500 g Zucker

400 ml Wasser

dünn Abgeschnittenes einer halben Zitrone

Saft von 1 Zitrone

Pfefferminzblättchen

4 cl Rosenwasser

50 bis 60 halbierte Mandeln

1 Eiweiß

Butter für das Blech

## Und so geht's:

- 1 Für den Teig die Butter mit dem Ei, dem Eigelb, dem Puderzucker, dem Vanillemark und dem Salz in einer entsprechend großen Schüssel geben und verrühren, jedoch nicht schaumig rühren.
- 2 Das Mehl zur Ei-Zucker-Masse sieben und alles schnell zu einem leichten Mürbteig verarbeiten. Den Teig in Folie wickeln und 2 bis 3 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.
- 3 Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer gleichmäßig starken Rolle formen und davon mit einem scharfen Messer 50 bis 60 gleichmäßig große Stücke abschneiden. Die Teigstücke mit den Händen zu Kugeln formen und mit genügend Abstand auf das leicht gefettete Backblech setzen, sie laufen beim Backen etwas auseinander. Die halben Mandeln auf der Schnittseite mit Eiweiß bestreichen, jeweils auf die Teigkugel setzen und etwas andrücken.
- 4 Die Plätzchen bei 190 °C im vorgeheizten Ofen in etwa 15 Minuten goldgelb backen.
- 5 Für den Sirup Zucker und das Wasser erwärmen. Die dünn abgeschnittene Schale der Zitrone zusammen mit dem Zitronensaft, den Pfefferminzblättchen und dem Rosenwasser zum Zucker Wasser Gemisch geben und aufkochen. 4 bis 5 Minuten kochen, bis die Flüssigkeit völlig geklärt ist. Um die Konsistenz des Sirups zu prüfen, einige Tropfen auf einen Teller geben. Er ist dick genug, wenn die Tropfen im erkalteten Zustand eine Haut bilden.
- 6 Die frisch gebackenen, noch heißen Plätzchen in den Sirup tauchen, etwas einziehen und auf einem Kuchengitter abtropfen lassen.

## Essgewohnheiten:

1. in Privatwohnungen wird oftmals auf Kissen auf dem Boden gegessen dann muss man im Schneidersitz sitzen da sonst die Fußsohlen zum gegenüber zeigen und dies gilt als unhöflich
2. Es wird mit einem Begrüßungstee angefangen danach wird das Essen aufgetragen
3. Gabel und Löffel werden mit der rechten Hand gehalten da die linke als Unrein gilt
4. Je mehr der Gast isst desto größer ist die Anerkennung für die Kochkünste des Gastgebers
5. Wenn man fertig mit essen ist, sollte man nicht sagen das es ausgesprochen köstlich war da dies bedeuten könnte das du direkt noch eine Portion bekommen wirst, sag klar und deutlich das du satt bist
6. Wenn eine Person den Tisch verlässt wartet die gesamte Gesellschaft bis wieder alle anwesend sind um weiter zu essen

# Iran



- 1 Iranischer Kebab
- 2 Sib-Pulao
- 3 Fereni
- 4 Esssgewohnheiten

# Nationalgericht: iranischer Kebab

Zubereitungszeit: /

4 Personen

## Zutaten

500 g Gehacktes vom Rind

3 große Zwiebel(n)

Salz und Pfeffer

4 kleine Tomate(n)

## Und so geht's:

- 1 Gehacktes mäßig salzen und pfeffern. Die Zwiebeln reiben und mit dem Hack gut vermischen. Die Fleischmasse in eine große Auflaufform füllt, glattstreichen. Mit einem angefeuchteten Messer das Gehackte in Streifen teilen; ein kleiner Zwischenraum ist ausreichend.
- 2 Die Tomaten auf das Hack setzen und das Ganze auf mittlerer Stufe in den kalten Backofen schieben, auf 220 Grad C° stellen und nach ca. 40 Minuten rausnehmen.
- 3 Dazu passt Basmatireis und Zaziki bzw. eine klassische iranische Joghurtsauce

# Bekanntes iranisches Gericht: Sib-Pulao

Zubereitungszeit: /

6 bis 8 Portionen

## Zutaten

4 Kartoffeln, fest kochend

4 Knoblauchzehen

50 Gramm Butter

2 TL Ras el Hanout

600 g Basmati Reis

1 Tasse Dille, gehackt

Salz und Pfeffer

## Und so geht's:

- 1 Den gewaschenen Reis in reichlich leicht gesalzenem Wasser für 8 Minuten kochen. Dann in ein Sieb gießen.
- 2 Die Kartoffeln schälen und würfeln. In etwas Butter knusprig braten. Sie müssen allerdings nicht gar sein. Währenddessen den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Für eine Minute zu den Kartoffeln geben. Dann den Inhalt der Pfanne auf einen Teller geben.
- 3 Den Dill hacken und samt dem Ras el Hanout und den Kartoffeln mit dem Reis vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 Alles in die gut gebutterte Pfanne geben. Den Reis verteilen und mit einem Küchentuch und einem Deckel abdecken. (Ich verknote das Küchentuch so, dass es straff über die Unterseite des Deckels gespannt ist.) Auf kleiner Flamme (2 von 6) für 35 Minuten köcheln lassen.
- 5 Nach den 35 Minuten legt man einen Deckel auf die Pfanne und stürzt den Reis darauf.

# Süßspeise: Fereni

Zubereitungszeit: /

4 Personen

## Zutaten

1 l Milch

6 EL Reismehl, gehäuft

1 EL Rosenwasser

Zucker nach Geschmack

evtl. Safran oder rote Lebensmittelfarbe

## Und so geht's:

- 1 Reismehl, Zucker und Rosenwasser in die kalte Milch einrühren, unter ständigem Rühren aufkochen lassen und je nach gewünschter Konsistenz einige Minuten bis ¼ Stunde kochen lassen. In eine Schüssel oder Portionsschälchen gießen und kaltstellen.
- 2 Man kann dieses Dessert mit etwas aufgelöstem Safran schön gelb färben; hübsch sieht es auch mit Speisefarbe zartrosa gefärbt aus.

### Essgewohnheiten:

Es gibt 2 große Besonderheiten in der Iranischen Küche: Man verwendet kein Messer, sondern nur Gabel und Löffel. Gerne wird auf einem Teppich am Boden gegessen und zu dem servierten Gericht gibt es auch sehr gerne selbstgemachte Obstsäfte.

# Indien



- 1 Dal (veganes Curry)
- 2 Butter Chicken
- 3 Barfi
- 4 Esssgewohnheiten

# Nationalgericht: Dal (veganes Curry)

Zubereitungszeit:  
45 Minuten

4 bis 6 Personen

## Zutaten

200g rote Linsen oder gelbe Linsen

1 große Zwiebel

3 Tomaten

3 Zehen Knoblauch

ein daumengroßes Stück frischen Ingwer

Currypulver

Kurkuma

frische Petersilie

1 Zitrone

Salz

Pfeffer

optional etwas Süße (eine Prise Zucker oder ein paar Rosinen)

Öl zum Anbraten

## Und so geht's:

- 1 Wasche die Linsen mit einem Sieb, bis das Wasser klar ist.  
Schäle die Zwiebel und schneide sie in feine Stücke.  
Wasche die Tomaten und würfle sie.  
Hacke den Ingwer fein.
- 2 Erhitze etwas Öl in einem geeigneten Topf oder einem Wok.  
Brate die Zwiebel, bis sie glasig ist und füge die Tomaten hinzu.  
Gib auch den fein gehackten Ingwer und die Gewürze dazu.  
Erhitze die Tomaten, bis sie ihre Form verlieren und füge anschließend die gewaschenen Linsen hinzu.  
Brate alles scharf an und lösche es anschließend mit Wasser ab, so dass die Linsen bedeckt sind.  
Lasse dein Dal unter gelegentlichem Rühren gut 20 Minuten köcheln
- 3 Beginnen sich die Linsen am Boden festzusetzen, kannst du zusätzlich Wasser hinzufügen.  
An dieser Stelle kannst du optional auch ein paar Rosinen oder eine Prise Zucker hinzugeben.
- 4 Schäle den Knoblauch und schneide ihn anschließend fein.  
Wasche und hacke die Petersilie fein.  
Presse die Zitrone aus.
- 5 Gib den Knoblauch in den Topf.  
Sind die Linsen weich, kannst du dein Dal mit Salz und Pfeffer abschmecken.  
Schalte die Platte ab und füge die Petersilie und den Zitronensaft hinzu.  
Lasse dein Dal noch für fünf bis zehn Minuten ziehen, damit sich der Geschmack voll entfalten kann.
- 6 Traditionell wird das Curry mit Naan-Brot und nicht mit Reis gegessen.

# Bekanntes indisches Gericht: Murgh Makhani (Butter Chicken)

Zubereitungszeit: /

## Zutaten

1 Limette, den Saft davon	750 g Hühnerbrustfilets
½ TL Salz	50 g Kerrygold Original Irische Butter
1 TL Cayenne Pfeffer	1 Zwiebel
100 g Naturjoghurt, 10% Fett	1 TL Honig
1 TL Kurkuma	1 Stück Ingwer
1 TL Cumin	1 TL Garam Masala
2 TL Garam Masala	½ TL Cayenne Pfeffer
2 Knoblauchzehen	1 EL Paprikapulver, edelsüß
1 Stück Ingwer	700 g passierte Tomaten
	150 g Sahne
	Salz
	Pfeffer

## Und so geht's:

- 1 Für die Marinade den Saft der Limette auspressen und zusammen mit Salz, Cayenne Pfeffer, Joghurt, Kurkuma, Cumin und Garam Masala in eine Schüssel geben und verrühren.  
Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken, den Ingwer schälen und fein reiben. Beides zur Marinade geben und unterrühren.  
Das Hühnerfleisch in 3x3 cm große Würfel schneiden und in der Marinade wenden.  
Abdecken und für mindestens 2 Stunden, besser über Nacht, im Kühlschrank durchziehen lassen.
- 2 Nun die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin rundherum anbraten. Währenddessen die Zwiebel schälen und in grobe Würfel schneiden.  
Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.  
Nun die restliche Butter in die Pfanne geben, die Zwiebel darin andünsten. Den Honig hinzugeben und weitere 2 Minuten andünsten.  
Nun den Ingwer und die Gewürze hinzugeben, kurz mit anrösten und anschließend mit den passierten Tomaten aufgießen. Mit Salz würzen und abgedeckt 15-20 Minuten köcheln lassen.
- 3 Die Sauce nun in der Küchenmaschine oder mithilfe eines Stabmixers fein pürieren. Wieder in die Pfanne geben, mit Sahne sowie Salz und Pfeffer abschmecken und das angebratene Fleisch in die Sauce geben.
- 4 Das Fleisch für 5-8 Minuten in der Sauce gar ziehen lassen und das Butter Chicken anschließend mit Reis oder Fladenbrot servieren.

# Süßspeise: Barfi

Zubereitungszeit:  
70 Minuten

8 bis 10 Personen

## Zutaten

400g gemahlene, geschälte Mandelkerne

2800ml gesüßte Kondensmilch

500g Butter

8EL Honig

600g ganze, geschälte Pistazien

## Und so geht's:

- 1 Die Mandeln mit der Kondensmilch mischen und über Nacht ziehen lassen.
- 2 Am nächsten Tag die Milch passieren, die Mandeln dabei gut ausdrücken und anderweitig verwenden.
- 3 Die Butter erwärmen, den Honig und die Mandelmilch dazu geben und unter Rühren, zum Kochen bringen. Ca. 25 Minuten köcheln lassen, bis alles langsam karamellisiert (goldbraun und zähflüssig wird). Die Pistazien unterheben. Die Masse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech (20x20 cm) gießen, glattstreichen und auskühlen lassen. In Stücke geschnitten servieren.

## Essgewohnheiten:

Ursprünglich wird in Indien mit den Händen gegessen, aber auch mit Stäbchen. Wird mit den Händen gespeist, dann nur mit der rechten, da die linke Hand als unrein betrachtet wird.

Anders als in Österreich ist das Schlürfen, Rülpsen und Spucken während dem Essen die Norm. Das Schlürfen ist ein Zeichen, dass das Essen schmeckt.

Beim Erhalt des Essens wird sich ohne Worte mit einem lächelnden Nicken bedankt.

# Japan



- 1 Miso Suppe
- 2 Gyudon
- 3 Erdbeer-Mochi
- 4 Esssgewohnheiten

# Nationalgericht: Miso Suppe

Zubereitungszeit:  
30 Minuten

2 Personen

## Zutaten

340 g Seidentofu (eine etwas festere Variante!) – in 1,5-cm-Würfel schneiden

200 g Weißkohl – in 1 cm breite Streifen schneiden

30 g Shiitake Pilze – in Streifen schneiden

1 Frühlingszwiebel – den grünen Teil in feine Ringe schneiden

1 Ltr. Wasser

4 EL Tamari (Sojasauce)

2 EL Reiswein

120 g Misopaste, hell (Shiro Miso)

## Und so geht's:

- 1 Für die Miso-Suppe die Pilze zusammen mit dem Kohl in einem fettfreien Topf ca. 1 Min. anbraten. Dann mit Wasser auffüllen und aufkochen lassen.
- 2 Die Misopaste in eine Suppenkelle geben. Diese in das kochende Wasser halten, herausheben und die Paste mit 2 Stäbchen verrühren. Dann wieder ins Wasser geben, herausheben und erneut verrühren. Das Ganze so lange wiederholen, bis sich die Paste vollständig aufgelöst hat.
- 3 Dann Tamari und Reiswein einrühren, abschmecken und den Tofu in der Suppe erwärmen.
- 4 Die Miso-Suppe anrichten und mit dem Frühlingszwiebel-Grün garniert servieren.

# Bekanntes japanisches Gericht: Gyudon

Zubereitungszeit:  
30 Minuten

2 Personen

## Zutaten

1½ Tassen Reis (Sushireis)

3 EL Mirin

300 g Rindfleisch z.B. Rumpsteak, Hüfte, Filet

3 EL Sake (alternativ Weißwein)

200 g Brokkoli oder anderes Gemüse, mit dem ihr toppen möchtet

2 EL Austernsauce

2 EL Zucker

1 Zwiebel

Sesam

1 Frühlingszwiebel

2 Eier (optional!)

3 EL Sojasauce

# Und so geht's:

## 1 Der Reis für die Gyudon

Zuerst muss der Reis portioniert werden. Nehmt dazu eine Kaffeetasse und messt den Rundkornreis ab. Dieser kommt in einen Topf und wird doch zwei bis dreimal mit kaltem Wasser gewaschen, bis das Wasser klar bleibt. Gießt den Reis über einem Sieb an und gebt ihn zurück in den Topf. Messt mit derselben Tasse die doppelte Menge kaltes Wasser ab, mit der der Reis dann aufgesetzt wird.

## 2 Nachdem der Reis aufgeköcht ist lasst ihr ihn zwei Minuten köcheln und stellt dann den Herd auf geringe Stufe (bei mir 2 von 9). Ab jetzt bleibt der Deckel für 20 Minuten auf dem Topf und es wird zwischendurch auch nicht gerührt. So erhaltet ihr den perfekten Reis, um ihn nachher mit Stäbchen essen zu können.

## 3 Die Sauce der Donburi

Rührt aus Sake, Sojasauce, Austernsauce, Mirin, einem kleinen Schluck Wasser und Zucker in einem kleinen Gefäß die Sauce an, mit der später das Fleisch abgelöscht wird und stellt sie beiseite.

## 4 Die Toppings für die Reis-Bowl

Bereitet alle Toppings vor, die ihr nutzen möchtet. Die Zwiebel wird in Halbmonde geschnitten, die Frühlingszwiebel in feine Ringe. Zupft oder schneidet den Brokkoli in kleine Röschen und dämpft ihn in einem Sieb über einem Kopf kochendes Wasser.

## 5 Das Rindfleisch in der Schüssel

Schneidet das Fleisch in möglichst dünne Streifen. Das geht am besten, wenn es möglichst kühl ist. Holt es also direkt aus dem Kühlschrank. Ihr könnt auch euren Metzger fragen, ob er es euch auf seiner Aufschnittmaschine klein schneiden kann.

## 6 In Japan wird das Fleisch dann blanchiert. Ich spüle es nur kurz ab und gebe es dann direkt mit etwas Öl in die heiße Pfanne. Dazu kommt die normale Zwiebel. Nach kurzem anbraten kommt unserer Sauce dazu.

## 7 Das Ganze nur noch ganz kurz anziehen lassen, damit das Fleisch nicht trocken wird. Ist die Sauce zu dünnflüssig kann man mit etwas Maisstärke binden.

## 8 Das Anrichten

In eine tiefe Schale (auch hier lohnt sich ein Blick durch den Asialaden) zuerst den Reis geben. Darauf kommt das Rindfleisch mit der Sauce. Dann die weiteren Toppings. Zum Schluss

# Süßspeise: Tiramisu

Zubereitungszeit:  
1 Stunde & 45 Minuten

5 Personen

## Zutaten

Für die Bohnencreme:

150 – 200 g Zucker

200 g Adzukibohnen

Wasser

Für den Teig:

Etwas Kartoffelmehl

200 g Klebereismehl

150 ml Wasser

150 g Bohnencreme

10 kleine Erdbeeren

80 g Zucker

# Und so geht's:

- 1 Für die Bohnencreme musst du die Adzukibohnen zuerst gründlich in einem Sieb waschen. Danach 1 Liter Wasser zum Kochen bringen und die Bohnen darin für ca. 5 Minuten vorkochen.
- 2 Nun setzt du einen neuen Topf mit 600 ml Wasser und den vorgekochten Bohnen auf und bringst das Ganze zum Kochen. Sobald das Wasser kocht, kann die Hitze auf eine mittlere Stufe gesenkt werden. Die Bohnen für ca. 40 Minuten in dem Wasser köcheln lassen, bis sie sich zwischen den Fingern zerdrücken lassen. Beim Kochen solltest du darauf achten, dass die Bohnen immer komplett mit Wasser bedeckt sind. Falls etwas Wasser fehlt, kannst du einfach wieder etwas nachgießen.
- 3 Sind die Bohnen schön weichgekocht, kannst du den Topf vom Herd nehmen und das Ganze für 5 Minuten ruhen lassen. Dann das Wasser abgießen und die Hälfte des Zuckers zu den Bohnen geben. Die Masse unter Rühren bei mittlerer Hitze erwärmen, sodass sich der Zucker auflöst. Nun kannst du den restlichen Zucker hinzugeben und alles wieder gut verrühren. Wenn sich die Bohnenmasse nicht mehr vom Löffel löst, kannst du das Ganze zum Abkühlen in eine Auflaufform geben. Jetzt musst du die Masse nur noch mit einem Pürierstab pürieren.
- 4 Die fertige Creme kannst du nun um die Erdbeeren legen. Dazu das dickere Ende der Erdbeere mit der Bohnencreme umhüllen, sodass die Spitze noch herausschaut und insgesamt eine Kugel entsteht.
- 5 Jetzt kannst du den Mochi-Teig zubereiten. Dazu das Klebereismehl, den Zucker und das Wasser in eine Schüssel geben und alles mit einem Schneebesen gut verrühren. Die Masse in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und mit einem Holzwender verrühren. Die immer fester werdende Masse weiterhin mit dem Wender in der Pfanne durchkneten, bis sich die Masse nicht mehr von dem Wender löst. Etwas Kartoffelmehl auf der Arbeitsfläche verteilen und den Reismehlteig darauf geben. Den Teig in 10 Stücke teilen.
- 6 Die noch warmen Teigstücke mit den Fingern zu einer Scheibe formen. Jeweils eine Teigscheibe auf die Spitze der vorbereiteten Erdbeeren legen und die Erdbeere komplett umhüllen. Den unteren Teil des Teiges kannst du etwas mit den Fingern verwirbeln, sodass die Bohnencreme komplett mit dem Teig bedeckt ist.

Hinweis: Diese Mochi-Variante ist nicht die originale Version. Traditionell werden Mochi nur mit Bohnenpaste gefüllt

## Essgewohnheiten:

Die japanischen Tischsitten sind im Vergleich zu Österreich ein wenig gewöhnungsbedürftig, da sie sich von den österreichischen Sitten ein kleinwenig unterscheiden.

1. Stäbchen nie in den Reis reinstecken (Erklärung: für die Japaner hat dies rituelle Hintergründe, denn dies ist ursprünglich ein Ritus, den die Japaner für die Toten machen) + die Schüssel nicht mit den Stäbchen bewegen
2. Das Naseputzen während dem Essen sollte der Japan-Besucher ebenfalls vermeiden.
3. In Restaurants wird es des Öfteren als unhöflich angesehen, wenn Trinkgeld gegeben wird.
4. In der Regel wird gelernt, dass das Zeigen auf andere Personen mit dem Messer und der Gabel unkultiviert ist. Genauso ist es aber auch mit den Stäbchen.
5. Ist man zum Essen eingeladen in Japan ist es wichtig immer zuerst auf den Gastgeber zu warten, bis dieser es erlaubt zu essen. Häufig wird der Essensstart mit den Worten „Itadakimasu“ eingeleitet.
6. Bei einer kurzzeitigen Essenspause sollten die Stäbchen beim Ablegen auf keine Person direkt zeigen. Am besten werden die Stäbchen zwischen dem Teller und einem selbst gelegt.
7. Die Gerichte, die vor einem stehen (falls mehrere kleine Teller vor einem stehen) gleichmäßig verspeisen.
8. In Japan wird es auch nicht gerne gesehen, wenn während dem Gehen parallel gegessen wird.

## Quellenverzeichnis:

### Russland:

*Rezept: Lachspastete*

<https://www.wildeisen.ch/rezepte/kulebjaka-russische-lachspastete>

*Rezept: Filetspitzen Stroganow*

<https://mylocalmeat.de/rezepte/filetspitzen-stroganoff/>

*Rezept: Watruschki*

<https://www.kuechenmomente.de/watruschki-russisches-quarkgebaeck/>

*Essgewohnheiten:*

<https://de.rbth.com/lifestyle/80499-fettnaepfchen-vermeiden-russland>

### Türkei:

*Rezept: Kuru Fasulye*

<https://www.daskochrezept.de/rezepte/weisse-bohnensuppe-kuru-fasulye>

*Essgewohnheiten:*

<https://www.sueddeutsche.de/reise/tischsitten-weltweit-fuer-mich-bitte-das-fettnaepfchen-1.2249473-9>

## Iran:

*Rezept: iranischer Kebab*

[www.chefkoch.de](http://www.chefkoch.de)

*Abbildung:*

[https://cdn.theculturetrip.com/wp-content/uploads/2017/02/8248383542\\_637e5c4a24\\_k.jpg](https://cdn.theculturetrip.com/wp-content/uploads/2017/02/8248383542_637e5c4a24_k.jpg)

*Rezept: Sib-Pulao*

[www.tobiakocht.com](http://www.tobiakocht.com)

*Abbildung:*

<https://i.pinimg.com/originals/7b/0f/db/7b0fdb1d3884d0054e98f7809861278f.jpg>

*Rezept: Fereni*

[www.chefkoch.de](http://www.chefkoch.de)

## Indien:

*Rezept: Dal*

<https://utopia.de/ratgeber/dal-rezept-so-gelingt-das-indische-linsengericht/>

*Abbildung:*

<https://www.eat-this.org/linsen-dal-basisrezept/>

*Rezept: Butter Chicken*

<https://www.kleineskulinarium.de/2020/12/koestliches-butter-chicken/>

*Abbildung:*

<https://www.kleineskulinarium.de/2020/12/koestliches-butter-chicken/>

*Rezept: Barfi*

<https://eat smarter.de/rezepte/mandelmilchkonfekt-mit-pistazien-barfi>

*Abbildung:*

<https://eat smarter.de/rezepte/mandelmilchkonfekt-mit-pistazien-barfi>

*Essgewohnheiten:*

<https://www.bmi-online.info/cgi-bin/bmi-rechner/index-302-tischsitten-indien-afganistan.html>

## Japan:

### *Rezept: Miso Suppe*

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/rezepte/suppen/weitere-suppen/rezept-japanische-miso-suppe>

### *Abbildung:*

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/rezepte/suppen/weitere-suppen/rezept-japanische-miso-suppe>

### *Rezept: Gyudon*

<https://firechefs.de/gyudon/>

### *Abbildung:*

<https://firechefs.de/gyudon/>

### *Rezept: Erdbeer-Mochi*

<https://yumtamtam.de/Rezepte/Mochi.html>

### *Abbildung:*

<https://1mal1japan.de/japanische-kueche/mochi/>

### *Essgewohnheiten:*

<https://ryukoch.com/de/blog/japanische-tischregeln/>