



Tim Anderson

## Bowls & Bento

Einfache und köstliche japanische Gerichte für jeden Tag  
Japan Easy

Aus dem Englischen von Wiebke Krabbe

SüdWest Verlag 2023 · 224 S. · 35.00 · 978-3-517-10222-1 ★★★

*JapanEasy Bowls & Bento* ist ein sehr schön gestaltetes und qualitativ hochwertiges Kochbuch, das 90 japanische – oder japanisch inspirierte – Rezepte beinhaltet, die entsprechend dem Buchtitel verhältnismäßig einfach und schnell zubereitet werden können. Das Hauptaugenmerk des Buches liegt auf Rezepten, die entweder komplett oder zumindest teilweise im Voraus vorbereitet werden können und sich deswegen besonders gut eignen, um etwa für die Arbeitswoche auf Vorrat zubereitet zu werden oder auch in der titelgebenden Bento-Box mit auf die Arbeit genommen werden können. Ein Bento ist keine spezielle Speise, sondern eher eine Art, wie Speisen angerichtet werden können – im Fall von Bento geschieht das in einem Kästchen, das aus unterschiedlichen Materialien wie etwa Bambus, Holz, aber auch Plastik bestehen kann. Die dargebotenen Speisen sind meist durch Trennwände separiert, und das Gesamtpaket kann auf Reisen oder zur Arbeit mitgenommen werden.

Das Kochbuch beginnt mit einem ‚ABC der Japanischen Mahlzeiten‘, das die Hauptbestandteile einer japanischen Mahlzeit listet und ihnen je einen Buchstaben zuordnet, mit denen die Bestandteile dann auch später im Buch gekennzeichnet werden. Allerdings sorgt die Zuordnung von Buchstaben und Essen ein wenig für Verwirrung: A steht für Reis, B für Eingelegtes und C für Suppe. Zwar sind diese drei Zutaten die Hauptbestandteile für eine japanische Mahlzeit, weswegen sie wohl A, B und C bekommen haben, aber da das Alphabet noch bis G weitergeht, ist die Zuordnung nicht mehr wirklich nachvollziehbar. D sind kleine Beilagen, E große Beilagen, F sind Toppings, G bedeutet ‚alles in einer Bowl‘ und H steht für ‚Brot und Gebäck‘. Anderson empfiehlt, die Komponenten A-G „nach dem Baukastenprinzip“ (S. 11) zu kombinieren und listet auf, dass beispielsweise „A + B + C + D“ ein leichtes Frühstück und „A + B + D + D“ ein tolles Bento darstellen kann. Ein noch tollereres Bento sei „A + B + C + D + D“. Für mich war das nicht hilfreich und mir hätten die begleitenden Illustrationen allein ausgereicht. Dieses ABC steht am Anfang des Buches und spielt bei den späteren Rezepten keine große Rolle, wenn man von der Tatsache absieht, dass alle Gerichte mit den entsprechenden Buchstaben markiert sind. Unter den Buchstaben steht allerdings jedes Mal der entsprechende Begriff, so dass man sie getrost ignorieren kann.

Es folgt noch eine Beschreibung der notwendigen Küchengeräte und dann ein paar einleitende Bemerkungen, die beim Lesen und Verstehen der Rezepte helfen.

Dem Reis wird eine dreiseitige Erklärung gewidmet, was in Anbetracht der Bedeutung dieses Nahrungsmittels für die japanische Küche auch durchaus gerechtfertigt ist. Später gibt es auch noch eine Einführung in die Zubereitung eines Bento, die unter anderem erklärt, dass ein gutes Bento „die fünf Farben der traditionellen japanischen Küche enthalten sollte: weiß, schwarz, grün, rot und gelb“ (S. 91). Die eigentlichen



Rezepte im Buch sind eher kurz (und damit auch schnell nachzukochen), oft nur eine halbe Seite lang und gut zu verstehen, auch wenn sie in einem Fließtext geschrieben sind, statt in einzelne Schritte aufgeteilt. Zusätzlich zu den Anweisungen gibt es immer wieder auch Anekdoten des Autoren; er erzählt von seinen persönlichen Verbindungen zu den jeweiligen Rezepten oder berichtet über Erfahrungen in Japan. Jedes Rezept hat eine deutsche Bezeichnung als Titel, unter der aber auch der japanische Begriff in lateinischen Buchstaben und in japanischen Schriftzeichen steht. Unter den Rezepten finden sich verschiedene auf Reis basierende Gerichte wie etwa „Reis mit Süßkartoffeln, Esskastanien und Hirse“ (laut Autor kein traditionell japanisches Gericht, da Hirse weniger oft verwendet als Reis, aber doch besonders in der Ainu-Küche vertreten ist), „Reis mit Venusmuscheln“ oder „Reis mit Räucherlachs und Algen“, das auch in Form von Onigiri zubereitet werden könnte. Eingelegt gibt es „Fenchel mit Yuzu“, aber auch das berühmte „Natto“ – fermentierte, leicht glitschige Sojabohnen. Unter der Rubrik „Brot und Gebäck“ hatte ich mich erst gefreut, ein mögliches ‚Melonpan‘-Rezept zu entdecken, aber statt der Melonenbrötchen (die eigentlich nur so aussehen wie Melonen) kann man hier „Gefüllte Brötchen mit Melonencreme“ selbst backen.

Das schönste Merkmal des Buches ist zweifellos die visuelle Gestaltung. Neben poster-ähnlich gestalteten Illustrationen, die zum Beispiel die unterschiedlichen Kapitel („Reis – Eingelegtes – Suppe“, „Kleine Beilagen“, „Große Beilagen – Toppings – Alles in einer Bowl“ und „Brot & Gebäck“) voneinander trennen, gibt es auch große, sehr appetitlich gestaltete Fotografien der zuzubereitenden Speisen. Diese Bilder nehmen meist eine ganze Seite ein und die Speisen sind beinahe künstlerisch arrangiert und abgebildet. Man möchte am liebsten gleich reinbeißen!