



Tanja Dusy & Klaus-Maria Einwanger (Fotos)

Nihon Kitchen ★★★★★

Das Japan-Kochbuch

EMF 2018 · 224 S. · 30.00 · 978-3-96093-072-3

„Über 80 authentische Rezepte von Ramen über Sushi bis Tempura einfach zu Hause zubereiten“: Das umfangreiche Kochbuch aus der Edition Michael Fischer beginnt erst einmal mit sechs Seiten Einführung in die japanische Küche – zu Recht, denn wenn man die Küche eines gesamten Landes vorstellen und in die heimischen Küchen bringen

will, bedarf es schon eines kleinen historischen und kulturellen Überblicks. „Mit Achtsamkeit kochen“, so lautet eine der Unterüberschriften – und es bedeutet, wie in der japanischen Küche achtsam mit Lebensmitteln umzugehen, möglichst regional und saisonal einzukaufen, dem Essen Respekt entgegenzubringen. Gerade die Regionalität der Zutaten scheint auf den ersten Blick überraschend, denn schließlich stammen die Rezepte, um die es hier geht, aus einem weit entfernten Land – Dusy, die Autorin, empfiehlt deshalb, Rezepte eben an die regionalen Gegebenheiten anzupassen und regionale Produkte mit den japanischen Würzmitteln und Kochzutaten wie Sojasauce, Sake und Mirin zu kombinieren. Der Sorge, damit könne die Authentizität verloren gehen, begegnet sie mit der Flexibilität der japanischen Küche, in der immer wieder Einflüsse von außen integriert werden.

Dusys Respekt vor den Gerichten zeigt sich auch darin, dass sie zu ausgewählten Zutaten oder Zubereitungsarten doppelte Erklärungstexte verfasst hat, die ab und zu die eigentlichen Rezepte ablösen und einen zusätzlichen Einblick in die japanische Kochkultur liefern. Die Rezepte selbst sind in acht Abschnitte unterteilt: „Sushi“, „Suppen, Ramen & Hotspots“, „Grillen und Frittieren“, „Izakaya-Snacks“, „Donburi“, „Ei & Tofu“, „Gemüse, Salate & Pickles“ sowie „Süßes & Gebäck“. Wem nicht alle Begriffe sofort etwas sagen, sollte sich keine Sorgen machen – zusätzlich zu den ausführlichen Infotexten gibt es am Ende des Buches auch noch ein kurzes Glossar, das alphabetisch geordnet einige wichtige Begriffe noch einmal erklärt.

Nihon Kitchen enthält einige Gerichte, die jeder Japan-begeisterte Leser sicher schon kennt – diverse Ramen-Variationen, Sushi (natürlich), Tonkatsu, Okonomiyaki, Oyakodon (vielleicht etwas weniger bekannt, aber ein Gericht, über das ich mich sehr gefreut habe. Erster Kochversuch: gelungen!), Miso-Suppe und vieles mehr. Auch importierte Speisen (zum Beispiel der „Poteto Sarada“, also Kartoffelsalat) und Fusionen mit westlichem Essen findet der interessierte Koch – ich freue mich darauf, einmal das „Matchamisu“ auszuprobieren, ein Tiramisu mit Matchapulver.



Die Rezepte sind übersichtlich präsentiert, links die Zutatenliste, rechts die ausführlichen Kochanweisungen. Durch die qualitativ hochwertigen Hochglanzfotos der Speisen bekommt man schon während des Kochens Appetit – auch wenn man sich eingestehen muss, dass die eigenen Versuche zwar gut schmecken, aber irgendwie nicht ganz so fabelhaft aussehen wie im Buch. Da darf man gerne wieder auf die Einleitung der Autorin zurückgreifen – „Schönheit, die im Unperfekten liegt“ (S. 7).

Der Schwierigkeitsgrad der Rezepte variiert. Einige von ihnen verlangen durchaus schon etwas Geschick in der Küche und einiges an Zutaten, während andere schnell und einfach zubereitet sind. (Wieder andere, wie etwa die gebratenen Pilze, sind zwar recht einfach zuzubereiten und bestimmt sehr schmackhaft, aber die Rezensentin hat es trotzdem geschafft, die Pilze anbrennen zu lassen – das Buch trägt daran allerdings keine Schuld). Manche Gerichte, das weiß ich aus eigener Erfahrung, eignen sich eher weniger für Studentenküchen und um das Buch bzw. die darin enthaltenen Gerichte in Gänze genießen zu können, braucht man schon etwas mehr als eine Pantryküche. Trotzdem lassen sich einige Rezepte aus **Nihon Kitchen** in kleinen Küchen zubereiten, auch wenn man vielleicht etwas tricksen muss und lieber einfachen Reis zum Oyakodon nimmt, statt Sushi-Reis langwierig vorzubereiten.

Obwohl mein persönliches Lieblingsgebäck aus Japan (Melonpan, hmmm!) leider fehlt, ist *Nihon Kitchen* ein sehr schön gestaltetes, umfangreiches Kochbuch, das es dem Nutzer ermöglicht, japanisches Essen ins eigene Esszimmer zu zaubern. Besonders empfohlen für Hobbyköche mit guter Küchenausstattung und einem Asia-Laden in der Nähe!