

Thursday, June 24. 2010

Soft und knusprig: Gyoza - japanische, gefüllte Teigtaschen

Ich habe nun meine persönlichen Japantage einberufen. Nachdem ich nachmittags ganz frech mit vollem (nicht vorhandenem) Fußballverstand darauf getippt habe, dass Japan gegen Dänemark gewinnt und damit den Spott und viel Kopfschütteln meiner Kollegen ernten durfte, konnte ich abends schon besser lachen :-> Ich sag nur 1:3! Haha!

Als Freudenschmaus habe ich mir ein paar Gyoza gemacht. Das sind halbmondförmige, mit Fleisch und/oder Gemüse gefüllte Teigtaschen, die auf einer Seite knusprig angebraten werden und auf der anderen Seite soft und glasig gedämpft sind.

Seit ich sie das erste Mal beim Sushi-Lieferanten bestellt habe, bin ich regelrecht süchtig danach. Aber selbst gemacht ist ja meist trotzdem besser (und günstiger!). Und man kann, was die Füllung angeht, richtig kreativ werden oder einfach Reste aus dem Kühlschrank lecker verpackt verwerten.

Nunja, ich muß jedoch sagen, der erste Versuch, die kleinen Freunde selbst zu machen, war nicht ohne Tücken... Meine Erkenntnisse daraus:

1. Man sollte nicht vor lauter Euphorie vergessen, die Teigplatten aufzutauen, bevor man sich an die Füllung macht. Wenn es dann doch passiert ist, ist Wärme allein nicht die beste Methode es nachzuholen. Das kann die dünnen Plättchen brüchig und trocken machen. Heißer Wasserdampf hat am besten funktioniert, langsam Schicht für Schicht abzutragen.
2. Da die Füllung gut gedämpft werden kann und nicht herausfällt, sollte man darauf achten, dass die Täschchen an den Rändern dicht sind.
3. Von der Idee, Wasser in eine Pfanne mit heißem Öl zu schütten, hat einem schon damals die Mutter abgeraten. Man sollte dabei aufpassen, weder die Küche in Brand zu setzen (dann war das Öl definitiv zu heiß), noch zu viel vom wild herumspritzenden Öl abzubekommen (rechtzeitig mit dem Deckel bewaffnen hilft).
4. Wenn die Gyoza beim Anbraten am Pfannenboden festkleben, ist das kein Problem. Spätestens wenn das Wasser rein kommt lösen sie sich wieder. Das Ankleben ist wahrscheinlich der Grund, warum sie auf englisch oft "potstickers" genannt werden - "am Topf Klebende" sozusagen.
5. Wenn einem die Teigplatten zunächst etwas zu klein vorkommen... sie wachsen durch das Braten und Dämpfen ein wenig an. Ich habe bei den meisten Täschchen keine kunstvollen Falten rein gemacht, da ich dachte, sie wirken dann noch kleiner. Aber fertig gebraten sahen sie dann doch recht ordentlich aus. Auch die 3 Übungsstücke mit den Falten.
6. Man sollte immer mehr machen, als geplant - wenn man einmal angefangen hat, kann man nicht mehr aufhören!

Für 2 Personen als Snack oder Vorspeise:

1 Packung Teigblätter (Dumpling Skins - aus der Asia Markt TK-Theke)

1/2 mittelgroße Karotte, gerebelt

1 Stück Rotkohl, in feine Streifen geschnitten (selbe Menge wie Karottenstreifen)

1 Knoblauchzehe, durchgepresst

3 Frühlingszwiebeln, fein gehackt

optional: 3-4 EL veganes Hackfleisch oder normales

Zum Würzen: ein paar Tropfen geröstetes (braunes) Sesamöl, ein Spritzer Sojasauce und Reisessig, Pfeffer

Die Teigblätter auftauen und mit einem leicht befeuchteten Tuch vorm Austrocknen schützen.

Das Gemüse rebeln bzw. schneiden, vermengen und auf einem Brett nochmal mit einem Messer weiter kleinhacken. Eine Pfanne erhitzen und das Gemüse zusammen mit dem (veganen) Hack für 2-3 Minuten anschwitzen. Mit Sesamöl, Sojasauce, etwas Reisessig und Pfeffer würzen. In eine Schale füllen und kurz abkühlen lassen.

Jeweils ca. 1 gestrichenen EL Füllung in die Mitte des runden Teigblattes geben, in der Mitte zusammenklappen. Die Ränder leicht anfeuchten und gut zusammendrücken.
Am schönsten ist es natürlich, wenn man auch noch ein paar Falten hineindrehen kann. Hierzu gibt es ein paar gute Anleitungen. Ich habe erstmal die einfache Variante gemacht, zum Testen. Das ging auch. Hauptsache ist, dass die Teigtaschen gut verschlossen sind.

Die fertigen Teigtaschen unter einem leicht angefeuchteten Küchentuch lagern. Dabei aufpassen, dass sie nicht zusammenkleben.

Wenn alle Teigtaschen gefaltet sind, etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Gyoza auf einer Seite knusprig braun anbraten. Dabei aufpassen, dass nichts zusammenklebt. Lieber mehrere Brat-Durchgänge machen, als alle in eine Pfanne zu quetschen.

Nach ca. 3 Minuten, wenn der Teigtaschenboden Farbe angenommen hat, die Pfanne ein paar Millimeter hoch mit Wasser füllen und gut mit einem Deckel verschließen. Die Teigtaschen dämpfen, bis der Teig an der Oberseite etwas durchscheinend und glänzend wird.

Ich mag Gyoza am liebsten mit Sojasauce und scharfem Senf.

Posted by orange in Fleischersatz, japan, vegetarisch at 20:42

Wednesday, June 23, 2010

Lachs Teriyaki mit scharfem Brokkolisalat und Reis

Heute war mal wieder Fußball...

Eigentlich sollte man anlässlich der Weltmeisterschaft auch mal ein südafrikanisches Gericht auf den Tisch bringen (Bobotie ist schon in Planung!). Aber heute habe ich in der Küche eher die japanische Mannschaft unterstützt. Die müssen sich morgen gegen Dänemark behaupten. Dann wird man sehen, ob sie ins Achtelfinale kommen, oder nach Hause fahren.

In Sachen Kochen sind sie für mich aber auf jeden Fall schon lange Weltmeisteranerter - was für eine Überleitung ;)

Diese leichte Küche, in der meisterhaft der Eigengeschmack jeder Zutat herausgearbeitet wird, hat es mir angetan.

Selbst habe ich mich aber noch nicht recht oft ran getraut. Da habe ich aber noch nicht gewagt, da der Einstieg so einfach ist! Ich glaube, ich werde in nächster Zeit ganz viel Teriyaki essen... mit Huhn, mit Rind... mit allem. Die Sauce ist eine Wucht - da braucht man kein Restaurant mehr!

Auf meiner Koch-Liste hingen nämlich seit einiger Zeit zwei Rezepte herum, die - so dachte ich - eine ganz schöne Kombination bilden könnten: Kalter, würzig-knoblauchiger Brokkolisalat (auf Food Wishes gibt es dazu sogar ein Anleitungsvideo) und warmer, süßer Teriyaki-Lachs (entdeckt auf dem schönen Blog von Ju "The Little Teochew").

Inspiziert von diesen zwei tollen Blogs habe ich mich ans Werk gemacht:

Als erstes am besten den Reis aufsetzen. In meinem Reiskocher braucht der ca. 30 Minuten. In dieser Zeit schafft man locker, den Salat und den Lachs vorzubereiten.

Brokkolisalat:

2 kleine Brokkoli

Dressing:

1-2 Knoblauchzehen, gepresst

Saft von 1/2-1 Zitrone

2 EL Reissessig

1/2 TL Dijon Senf

1 TL Honig oder Agavendicksaft

Oliveneöl

Chiliflocken von ca. 2 kleinen, getrockneten Chilis

Salz und Pfeffer

optional: 3 EL Sesamsamen, in einer Pfanne ohne Fett goldbraun angeröstet

Wasser mit Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Den Brokkoli in mundgerechte Röschen teilen und die Röschen ca. 3 Minuten kochen. Sie sollen noch schön bissfest sein.

Dann in ein Sieb abgießen und sofort kaltes Wasser darüber laufen lassen, damit sie nicht weiter garen. Man kann sie auch in eine Schale mit Eiswasser werfen. Sieb ausgiebig abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit das Dressing zubereiten:

Alle Dressing-Zutaten in eine Schale geben und mit einem Schneebesen oder Milchaufschäumer verquirlen. Über den abgetropften Brokkoli geben und gut verrühren um die Sauce gleichmäßig zu verteilen.

Gebratener Fisch:

2 Lachsfilets

Öl zum Braten

Teriyaki-Sauce (ich hab gleich etwas mehr gemacht):

3 EL Zucker (je mehr Zucker man im Verhältnis nimmt, desto sirupartiger und dicker wird die Sauce - und natürlich süßer)

3 EL Mirin (süßer Reiswein)

3 TL Sojasauce

In einer größeren Pfanne erhitzen und den Fisch anbraten.

In einer kleinen Pfanne Mirin und Sojasauce auf mittlerer Hitze aufkochen. Wenn es zu blubbern anfängt, Hitze etwas runterschalten und den Zucker einrühren, bis er sich auflöst. Die Sauce fängt an einzudicken. Man sollte aufpassen, dass die Pfanne nicht zu heiß wird und die Sauce nicht anbrennt.

Wenn der Fisch gar ist, auf Tellern anrichten und mit der Sauce beträufeln. Mit heißem Reis und kaltem Brokkolisalat servieren.

Und um den Japanern auch morgen noch den ganzen Tag stiehlt die Daumen drücken zu können, habe ich die Reste in meine praktische Bento-Box gepackt.

Posted by orange in fisch + meerestier, japan, salate at 21:13

Tuesday, July 8. 2008

Onigiri How To (eat)

Wie hier (Ich bin verliebt - mein 1. Onigiri) versprochen, eine Bilderdoku der - wie ich finde - wirklich genialen Onigiri Verpackung:

Geniale Verpackung und leckerer Inhalt

Gebrauchsanweisung studieren

Einfach den Streifen in der Mitte rundherum abziehen

Die Folie wie eine Lotusblume zur Seite schieben und dann einfach rausziehen. So legt sich das Noriblatt, das davor durch eine Folienschicht vorm Durchweichen geschützt ist direkt um den Reis.

Nori-Algenblatt schön darum drappieren

Und genüsslich reinbeissen! Hier ist es mit gekochtem Lachs gefüllt :-)

Posted by orange in japan at 17:45

Thursday, June 26. 2008

Ich bin verliebt... mein 1. Onigiri

Als ich auf der Suche nach einem kleinen, leichten Snack gestern beim Sushi Dealer meines Vertrauens vorbeischlenderte, lagen sie auf einmal vor mir... wunderschön, dreieckig und eingehüllt in ein Noriblatt... die Onigiris.

Für jeden Japaner wahrscheinlich ein täglicher Anblick und nicht mehr sonderlich spannend, aber ich hab mich in den letzten Monaten schon mal ein wenig mit den Reispäckchen beschäftigt, die in Japan scheinbar so beliebt sind, wie bei uns ein belegtes Brot.

Ich habe verschiedene Rezepte herausgesucht und wollte schon immer mal versuchen, sie selber zu machen. In München hatte ich sie fertig zuvor noch nirgends entdeckt. Aber wie das so ist... irgendwie kam ich bisher nicht dazu es auszuprobieren.

Darum war meine Freude natürlich umso größer!

Ich war viel zu gespannt, um Zeit mit fotografieren zu verbringen, aber nächstes Mal werde ich diese geniale Packtechnik für Euch dokumentieren!
(Fotos gibt's inzwischen hier!!)

Das Onigiri war in eine Plastikhülle eingepackt auf der eine lustige kleine Abbildung war, wie man das Ding korrekt zu öffnen hat. Man zieht in der Mitte einen Streifen aussenrum ab und teilt das Plastik somit in 2 Teile. Dann schiebt man die beiden Enden zur Seite und die verschiedenen Schichten der Verpackung öffnen sich wie eine Lotusblume. Da hat einer beim Verpackungsdesign mal richtig nachgedacht, denn das Nori-Algenblatt wird durch eine weitere Schicht Plastikfolie vom Reis getrennt, da es nicht durchweicht! Man kann die Folie mit einem Handgriff herausziehen und hat ein frisches knackiges Noriblatt auf dem Reis. Nori schmeckt lecker und man macht sich so praktischerweise auch nicht die Finger klebrig vom Reis.

Füllen kann man die gewürzten Reispäckchen, wie man möchte. Meines hatte als Kern etwas geräucherten Lachs. (Wikipedia weiß mehr... [&saquo;])

Intelligentes Pausenbrot auf japanisch... einfach lecker und schreit nach meeeeeehr!

Auf einer ganz schönen Seite, die ich bei der Informationssuche zum Thema Bento Box mal gefunden habe, gibt es ein prima Onigiri-Howto!
airandangels.com

Hmmm... das bringt mich wieder zurück zur Idee mir eine Bento Box zu kaufen... hmmm... am besten eine sich selbst mit 100 kleinen Leckereien füllende :-> *habenwill*

Posted by orange in japan at 20:44