

Keikos Küche

120 japanische Handgriffe
für deutsche Zutaten



Keiko Nakamura

KEIKO NAKAMURA · OSAKA –
DÜSSELDORF

Erste Ausgabe · MMXXVI



KEIKOS KÜCHE — 120 JAPANISCHE HANDGRIFFE FÜR DEUTSCHE ZUTATEN

*Das Handbuch für japanische
Küchentechnik mit deutschen Zutaten*

*“Eine Zutat soll nach sich selbst schmecken. Dafür braucht sie
oft nur den richtigen Handgriff.”*

KEIKO NAKAMURA

KEIKO NAKAMURA

INHALT



KAPITEL 1

Zwei Küchen, ein Abendessen 5

KAPITEL 2

Zehn Handgriffe, die alles ordnen 16

KAPITEL 3

Kartoffeln mit trockener Oberfläche 31

KAPITEL 4

Grün bleibt eine Frage der Zeit 45

KAPITEL 5

Schräge Schnitte, klare Brühen 57

KAPITEL 6

Gemüse, das nach Gemüse schmeckt 69

KAPITEL 7

Das Ei ohne braunen Rand 84

KAPITEL 8

Fisch beginnt mit trockener Oberfläche 98

KAPITEL 9

Fleisch braucht Reihenfolge 112

KAPITEL 10

Reis im deutschen Regal 126

KAPITEL 11

Nudeln zwischen Wasser und Dampf 140

KAPITEL 12

Misosuppe vor dem Kochen 151

KAPITEL 13

Dashi aus Wasser, Kombu und Zeit 165

KAPITEL 14

Sechs Saucen für sieben Tage 178

KAPITEL 15

Sonntag bereitet die Woche vor 195

KAPITEL 16

Der deutsche Supermarkt, Regal für Regal 206

REIS IM DEUTSCHEN REGAL

Teil 4 · Reis, Nudeln und Suppe



Im Düsseldorfer Supermarkt steht der passende Reis oft dort, wo Menschen an eine süße Nachspeise denken. Die Tüte trägt das Wort Milchreis. Für meinen Topf ist das zunächst kein Dessert, sondern eine Körnerform.

In Osaka stand Reis dreimal täglich im Mittelpunkt unserer Mahlzeit. Er war nicht süß. Er war nicht gewürzt. Er war warm, feucht und locker genug, dass jedes Korn noch als Korn erkennbar blieb.

Nach dem letzten Kapitel über Fleisch geht es jetzt um eine andere Reihenfolge. Hier entscheiden nicht Salz, Schnitt und Ruhe, sondern Korn, Wasser und Zeit.

DAS PASSENDE KORN FINDEN

Milchreis wird im deutschen Regal meist als Rundkornreis eingeordnet. Die Körner sind kurz und etwas dick. Sie nehmen Wasser an und geben beim Garen Stärke ab. Dadurch kleben sie leicht aneinander.

Diese leichte Bindung ist für japanischen Reis erwünscht. Sie macht den Reis mit Stäbchen gut essbar. Sie hilft auch, wenn Sie später Onigiri formen möchten.

Milchreis ist nicht immer genau gleich. Die Sorte, der Anbauort und der Anteil gebrochener Körner verändern das Ergebnis. Trotzdem ist eine

einfache Packung Milchreis für diesen Zweck meist geeigneter als Langkornreis.

Ein Rundkorn erkennt man an drei Merkmalen:

- Das Korn ist kürzer als ein Langkorn.
- Die Körner sehen eher oval als schmal aus.
- Auf der Packung steht Milchreis, Rundkornreis oder Sushi-Reis.

Ein geeigneter Reis muss nicht aus Japan kommen. Für den täglichen Topf verwende ich auch deutschen oder europäischen Milchreis. Entscheidend ist die Form des Korns und nicht die Entfernung, die es bis zu Ihrem Regal zurückgelegt hat.

Einige Packungen tragen zusätzlich die Bezeichnung „für Milchreis“. Das bedeutet nicht, dass Sie Milch verwenden müssen. Es bezeichnet die Verwendung, für die der Hersteller das Korn vorgesehen hat. Für meinen Reis gebe ich Wasser in den Topf.

Risottoreis ist ebenfalls rund oder rundlich. Arborio und Carnaroli können Sie garen. Das Ergebnis wird jedoch cremiger. Die Körner geben mehr Stärke an das Wasser ab. Für ein Risotto ist das richtig. Für eine Schale lockeren Reis nehme ich lieber Milchreis oder ausdrücklich gekennzeichneten Rundkornreis.

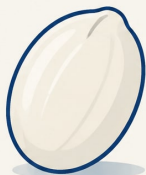
Langkornreis, Jasminreis und Basmati haben eine andere Form. Sie bleiben meist trockener und trennen sich stärker. Sie brauchen eine andere Wassermenge und oft eine andere Garzeit. Vollkornreis, Naturreis, Parboiled-Reis und Express-Reis gehören ebenfalls nicht in dieselbe Rechnung.

Achten Sie auf eine schlichte Zutatenliste. Sie sollte nur Reis nennen. Gewürzte Mischungen, vorgegarte Beutel und Reis mit zugesetztem Fett folgen einer anderen Technik.

Kornform im deutschen Regal

Rundkornreis

kurz und oval



nimmt Wasser
gleichmäßig auf

Langkornreis

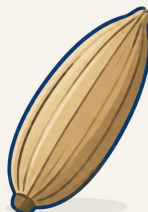
lang und schmal



bleibt eher
getrennt

Vollkornreis

äußere Schale sichtbar



braucht mehr
Wasser und Zeit

Die Packung soll trocken und sauber wirken. Staub am Boden ist kein Zeichen für eine bestimmte Sorte. Ein wenig Reisstaub ist normal. Sehr viele Bruchstücke können den Reis weicher machen, weil sie beim Garen schnell Stärke abgeben.

Wenn Sie nur eine Tüte kaufen möchten, wählen Sie eine Packung mit der Aufschrift „Milchreis“ oder „Rundkornreis“. Wenn Sie zwei Sorten vergleichen, kochen Sie beide mit demselben Wasserverhältnis. So sehen Sie, wie stark die Körner auf das Wasser reagieren.



Meine Mutter brachte mir das Reiskochen bei, als ich acht Jahre alt war. Sie stellte den Topf auf den Tisch und ließ mich zuerst nur zuschauen. Ich sollte sehen, wie viel Wasser an den Körnern steht. Dann durfte ich waschen.

In unserem Haus war Reis keine Beilage, die nebenbei entstand. Er bestimmte, wann die anderen Speisen fertig sein mussten. Wenn der Reis ruhte, wurden Schalen gefüllt und Fisch oder Gemüse auf den Tisch gestellt.

Meine Mutter sagte nicht, dass ich mir eine Zahl merken sollte. Sie zeigte mir die Oberfläche. Sie zeigte mir die Wasserlinie. Später erklärte sie mir, warum diese Linie wichtig war. Das Korn nimmt Wasser zuerst außen auf. Wenn die Hitze zu früh kommt, bleibt die Mitte hart. Wenn zu viel Wasser im Topf steht, wird die Oberfläche weich, bevor das Innere gar ist.

Meine Großmutter kochte noch häufiger nach Gefühl. Sie benutzte die Handrücken-Methode. Für den Alltag ist sie nützlich. Für eine neue Reissorte oder einen neuen Topf beginne ich trotzdem mit einer Waage.



*Ein lockerer Reistopf beginnt mit der richtigen
Körnerform und endet mit Ruhe.*

KEIKO NAKAMURA

WASCHEN UND EINWEICHEN

Sie brauchen eine Schüssel, ein feines Sieb, eine Küchenwaage, einen Topf mit gut schließendem Deckel und einen breiten Reislöffel oder Holzlöffel.

Wiegen Sie den Reis trocken. Das ist wichtig, weil Wasser das Gewicht sofort verändert. Für vier bis sechs Beilagenportionen nehme ich 300 Gramm trockenen Milchreis.

Geben Sie den Reis in eine Schüssel. Füllen Sie kaltes Wasser ein, bis die Körner bedeckt sind. Bewegen Sie sie fünf Sekunden mit den Fingerspitzen. Das erste Wasser ist oft besonders trüb. Gießen Sie es durch ein feines Sieb ab.

Das erste Wasser soll nicht lange im Reis stehen. Die trockenen Körner saugen schnell einen Teil davon auf. Wenn dieses Wasser viel Reisstaub enthält, würde dieser Staub in den nächsten Arbeitsschritt mitgenommen.

Füllen Sie frisches kaltes Wasser ein. Reiben Sie die Körner zehn Sekunden lang vorsichtig zwischen den Fingerspitzen. Drücken Sie nicht. Die Körner sollen nicht zerbrechen. Gießen Sie das Wasser wieder ab.

Wiederholen Sie diesen Vorgang noch zwei Mal. Insgesamt wasche ich Milchreis meist drei bis vier Mal. Das Wasser muss danach nicht glasklar

sein. Eine leichte milchige Trübung ist normal. Wenn das Wasser nur noch wenig Staub enthält, reicht das Waschen aus.

Zu langes Waschen bringt keinen Vorteil. Durch kräftiges Reiben entstehen mehr Bruchstücke. Diese lösen beim Kochen zusätzliche Stärke. Der Reis wird dann eher klebrig und schwer.



Lassen Sie den gewaschenen Reis zehn Minuten im Sieb stehen. Das Wasser aus der Schüssel wird nicht mitgerechnet. Das Wasser, das noch an den Körnern haftet, lässt sich nicht vollständig vermeiden. Durch das Abtropfen bleibt seine Menge aber klein und gleichmäßig.

Danach beginnt das Einweichen. Geben Sie den Reis in den Kochtopf. Fügen Sie die abgewogene Wassermenge hinzu. Dieses Wasser bleibt zum Garen im Topf. Sie müssen es nach dem Einweichen nicht abgießen.

Bei einer Raumtemperatur von etwa 18 bis 22 Grad weicht Milchreis 30 Minuten ein. In einer kalten Küche mit ungefähr 16 Grad gebe ich ihm 45 Minuten. Das Wasser soll kalt oder zimmerwarm sein. Warmes Wasser

beschleunigt den Vorgang nicht in einer Weise, die Ihnen beim Reiskochen hilft.

Beim Einweichen wandert Wasser langsam vom Rand zur Mitte des Korns. Dadurch wird die Garzeit gleichmäßiger. Ohne diese Zeit kann die Oberfläche weich sein, während der Kern noch fest bleibt.

Der Topf darf während des Einweichens offen stehen. Wenn Staub oder Zugluft ein Thema sind, legen Sie den Deckel locker auf. Schalten Sie die Hitze erst ein, wenn die Einweichzeit vorbei ist.



Die Körner sehen nach dem Einweichen etwas heller und voller aus. Wenn Sie eines zwischen zwei Fingern drücken, sollte es außen nicht mehr hart wirken. Es muss noch nicht weich sein. Die Hitze übernimmt den letzten Teil.

Ein Sieb mit sehr feinen Maschen ist hilfreich, wenn Sie Milchreis aus einer offenen Tüte verwenden. Ein großes Nudelsieb lässt kleine Körner und

Bruchstücke durch. Das ist kein Sicherheitsproblem. Es verändert aber die Menge im Topf und damit die Rechnung.

Waschen Sie immer die Menge, die Sie kochen möchten. Ich wasche keinen großen Vorrat und lasse ihn unegart stehen. Feuchte Körner verhalten sich anders als trockene. Die Waage verliert dann ihre Vergleichbarkeit.

WASSER MESSEN UND REIS GAREN

Für Milchreis beginne ich mit 1,15 Gramm Wasser auf 1 Gramm trockenen Reis. Die Wassermenge schließt das Einweichwasser ein.

Die Rechnung lautet:

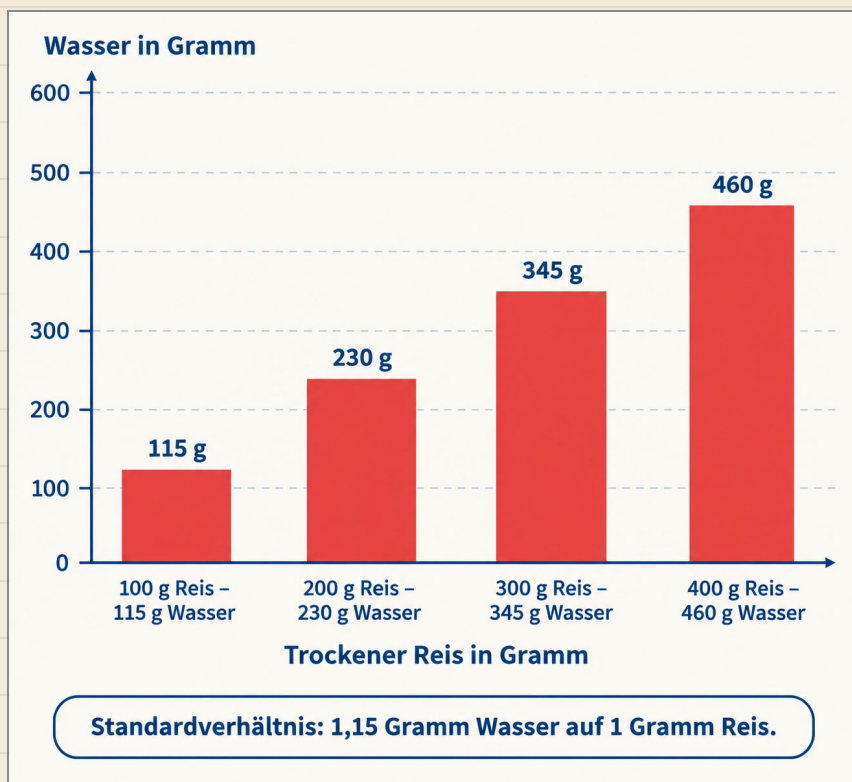
- 100 Gramm Reis brauchen 115 Gramm Wasser.
- 200 Gramm Reis brauchen 230 Gramm Wasser.
- 300 Gramm Reis brauchen 345 Gramm Wasser.
- 400 Gramm Reis brauchen 460 Gramm Wasser.

Wasser können Sie auf der Küchenwaage abwiegen. Ein Gramm Wasser entspricht ungefähr einem Milliliter. Beim Abmessen mit einem Messbecher entstehen kleine Unterschiede. Für eine einzelne Portion sind sie oft unauffällig. Bei einem großen Topf summieren sie sich.

Die folgende Übersicht gilt für einen Topf mit dichtem Deckel und einen Reis, der nach dem Waschen zehn Minuten abtropfen durfte.

TROCKENER MILCHREIS	WASSER INSGESAMT	EINWEICHZEIT BEI 18–22 °C	PASSENDER TOPFDURCHMESSER
100 g	115 g	30 Minuten	16 cm
200 g	230 g	30 Minuten	18 cm
300 g	345 g	30 Minuten	18–20 cm

TROCKENER MILCHREIS	WASSER INSGESAMT	EINWEICHZEIT BEI 18–22 °C	PASSENDER TOPFDURCHMESSER
400 g	460 g	30 Minuten	20 cm



Das Verhältnis 1,15 ist ein guter Anfang. Manche Packungen nehmen etwas weniger Wasser auf. Andere werden mit derselben Menge weicher. Wenn Sie den Reis zum ersten Mal kochen, ändern Sie nicht gleichzeitig Reissorte, Topf und Hitze.

Für festeren Reis können Sie beim nächsten Mal 1,10 Gramm Wasser pro Gramm Reis verwenden. Für weicheren Reis, der sich leicht formen lässt, erhöhen Sie auf 1,20 Gramm. Verändern Sie bei 300 Gramm Reis jeweils nur 15 Gramm Wasser. So erkennen Sie den Einfluss.

Bei 300 Gramm bedeutet das:

- 330 Gramm Wasser ergeben einen etwas festeren Reis.
- 345 Gramm Wasser sind mein Ausgangspunkt.
- 360 Gramm Wasser ergeben einen weicheren Reis.

Der Topf beeinflusst das Ergebnis. Ein breiter Topf lässt mehr Wasser verdampfen. Ein zu kleiner Topf lässt den Reis ungleichmäßig hoch stehen. Für 300 Gramm trockenen Reis nehme ich einen Topf mit 18 bis 20 Zentimetern Durchmesser und einem schweren Boden.

Der Deckel muss gut schließen. Wenn während des Garens ständig Dampf entweicht, verliert der Topf Wasser. Dann wird die Oberfläche trocken und der Kern kann fest bleiben. Ein Glasdeckel ist nicht nötig. Er hilft aber, die Bewegung im Topf zu beobachten, ohne den Deckel anzuheben.

Die Handrücken-Methode meiner Großmutter ist eine zweite Art, die Wasserhöhe zu prüfen. Sie funktioniert am besten mit 200 bis 400 Gramm Reis in einem passenden, nicht zu breiten Topf.

Verteilen Sie den gewaschenen Reis eben auf dem Topfboden. Legen Sie die flache Hand vorsichtig auf die Reisfläche. Die Handfläche berührt den Reis. Der Handrücken zeigt nach oben. Drücken Sie die Körner nicht zusammen.

Gießen Sie Wasser ein, bis die Wasserlinie knapp über dem ersten Fingerknöchel liegt. Gemeint ist der Knöchel am Ansatz des Mittelfingers, dort, wo der Finger aus dem Handrücken kommt. Die Wasserhöhe liegt damit ungefähr zwei Zentimeter über der Reisfläche.

Ihre Hand ist nicht genau so groß wie meine. Auch die Breite des Topfes verändert die Höhe. Deshalb prüfe ich diese Methode beim ersten Kochen mit der Waage. Für 300 Gramm Milchreis messe ich 345 Gramm Wasser ab und sehe mir an, wo die Linie an meiner Hand steht.

Danach kann die Handrücken-Methode schnell sein. Wenn Sie jedoch nur 100 Gramm Reis in einem sehr breiten Topf kochen, wird sie ungenau. Eine kleine Wassermenge verteilt sich dort flacher. Für 400 Gramm in einem schmalen, hohen Topf kann die Linie ebenfalls anders wirken.



Für das Garen von 300 Gramm Reis mit 345 Gramm Wasser stelle ich den Deckel auf den Topf und schalte das Kochfeld auf mittlere bis hohe Hitze. Auf einem Induktionsfeld mit neun Stufen entspricht das ungefähr Stufe 7. Auf einem Gasherd nehme ich eine mittlere Flamme.

Nach etwa sechs bis acht Minuten beginnt das Wasser zu kochen. Die genaue Zeit hängt von Topf, Herd und Wassertemperatur ab. Sie müssen

den Deckel nicht anheben. Sie hören zunächst ein gleichmäßiges Blubbern. Wenn Dampf am Deckelrand austritt, ist der Topf heiß genug.

Stellen Sie die Hitze nun niedrig. Auf einem Induktionsfeld mit neun Stufen nehme ich ungefähr Stufe 2. Der Reis gart 12 bis 14 Minuten weiter. Der Deckel bleibt geschlossen.

Bei 100 bis 200 Gramm Reis reichen meist fünf bis sechs Minuten bis zum Kochen und zehn bis zwölf Minuten bei niedriger Hitze. Bei 400 Gramm brauchen Sie oft acht bis zehn Minuten bis zum Kochen und 14 bis 16 Minuten bei niedriger Hitze.

Die niedrige Hitze lässt das Wasser langsam in die Körner wandern. Zu starke Hitze lässt den Boden zuerst austrocknen. Dann kann der Reis unten ansetzen, obwohl oben noch Wasser steht.

Rühren Sie während des Garens nicht um. Durch Rühren lösen sich mehr Stärketeilchen. Die Flüssigkeit wird dicker. Der Reis klebt dann nicht nur leicht, sondern wird an der Oberfläche schwer und weich.

Wenn der Deckel klappert, reduzieren Sie die Hitze um eine Stufe. Wenn der Topf trocken klingt und die Garzeit noch nicht vorbei ist, schalten Sie die Hitze aus. Lassen Sie den Deckel geschlossen und warten Sie zehn Minuten. Die Restwärme verteilt die Feuchtigkeit weiter.

Nach zehn Minuten öffnen Sie den Deckel. Heben Sie den Reis mit einem breiten Löffel vom Rand und vom Boden nach oben. Arbeiten Sie langsam. Sie sollen die Körner lösen und nicht zerdrücken.

Ein runder Reis wird nie so weit auseinanderfallen wie Basmati. Das muss er auch nicht. Locker bedeutet hier, dass die Körner noch einzeln erkennbar sind und nur leicht zusammenhalten.

Geben Sie kein Salz in den Topf. Der Reis soll neutral bleiben und die salzigen oder sauren Speisen am Tisch aufnehmen. Salz im Kochwasser

verändert außerdem die einfache Vergleichbarkeit, wenn Sie die Wassermenge später anpassen.

Geben Sie auch kein Öl und keine Butter dazu. Öl legt sich auf die Oberfläche der Körner. Butter bringt einen eigenen Geschmack und eine zusätzliche Fettigkeit. Mein Mann besteht bei Bratkartoffeln bis heute auf Butter. Beim Reis lasse auch ich sie weg. Der Reis soll nach Reis schmecken.

Wenn der Kern nach dem Ruhen noch fest ist, geben Sie 20 Gramm kochendes Wasser über den Reis. Setzen Sie den Deckel wieder auf und lassen Sie den Topf bei niedriger Hitze fünf Minuten stehen. Danach ruht der Reis weitere zehn Minuten.

Wenn der Reis weich und nass wirkt, öffnen Sie den Deckel für fünf Minuten. Heben Sie ihn vorsichtig in eine breite Schüssel. Für den nächsten Versuch reduzieren Sie bei 300 Gramm Reis das Wasser um 15 Gramm. Kochen Sie nicht sofort eine größere Menge, solange die Ursache noch unklar ist.

Wenn nur der Boden angebrannt ist, nehmen Sie den oberen Reis in eine saubere Schüssel. Kratzen Sie die untere Schicht nicht ab. Für den nächsten Topf verwenden Sie eine niedrigere Anfangshitze oder einen schwereren Topf.

Wenn die Körner stark zerbrechen, war das Waschen wahrscheinlich zu kräftig oder der Löffel beim Garen zu aktiv. Waschen Sie kürzer und heben Sie den fertigen Reis nur wenige Male von unten nach oben.

Meine Mutter machte mir jeden Morgen zwei Onigiri aus Reis vom Vortag. Dafür durfte der Reis leicht zusammenhalten. Er sollte aber nicht breiig sein. Diese kleine Spannung zwischen Bindung und Lockerheit entsteht durch Waschen, Einweichen und die richtige Wassermenge.

Ich mache meinem Mann bis heute Onigiri aus übrig gebliebenem Reis. Früher aß er Reis aus Kochbeuteln. Heute nimmt er die Onigiri mit zur Arbeit. Seine Kollegen fragen inzwischen, ob noch eines übrig ist.

Ich bewahre gewöhnlich sechs oder acht Portionen gekochten Reis im Gefrierfach auf. Portionieren Sie ihn noch warm in flache Mengen von etwa 150 bis 180 Gramm. Wickeln Sie jede Portion dicht ein und frieren Sie sie ein, sobald der Dampf nachgelassen hat. Beim Erwärmen bleibt die Feuchtigkeit dann besser im Reis.

CHECKLIST

Vor dem Einschalten

- ✓ Trockenem Milchreis mit der Küchenwaage abwiegen.
- ✓ Eine ungewürzte Packung mit der Bezeichnung Milchreis, Rundkornreis oder Sushi-Reis verwenden.
- ✓ Den Reis drei bis vier Mal mit kaltem Wasser waschen.
- ✓ Den Reis zehn Minuten im feinen Sieb abtropfen lassen.
- ✓ Insgesamt 1,15 Gramm Wasser pro Gramm trockenen Reis abwiegen.
- ✓ Den Reis 30 Minuten einweichen lassen.
- ✓ Nach dem Garen zehn Minuten bei geschlossenem Deckel ruhen lassen.

Wenn Sie diese Reihenfolge beibehalten, brauchen Sie keine geheimen Markierungen auf dem Topf. Sie sehen die Körner, wiegen das Wasser und geben dem Reis Zeit.

Das Ergebnis ist ein lockerer, leicht haftender Reis. Er braucht kein Salz. Er braucht kein Öl. Er braucht keine Butter. Nur Wasser, Hitze und eine ruhige Hand.

Das war Kapitel 10 von 16.

Im ganzen Buch warten 120 Handgriffe für Kartoffeln, Gemüse, Fisch, Fleisch, Eier, Nudeln, Suppen und Saucen.

Dazu gehören vier weitere Bücher:

Keikos Wochenküche · Mottainai – Keikos Resteküche

Keikos Spickzettel · Der japanische Vorrat im deutschen Supermarkt

Keikos Küche – Die komplette Sammlung

keikoskueche.netlify.app

KEIKO NAKAMURA