



Ochazuke mit in Sojasauce geschmortem Lachs, noch ohne Tee – nur eine von vielen Möglichkeiten. (Zürich, 4/2013)

OCHAZUKE

Reis mit Grünem Tee, geschmortem Lachs, Perilla, Nori, Zitronenzeste und Cracker

Chazuke bringt zwei für Japans kulinarischen Alltag besonders wichtige Zutaten zusammen: Reis und Tee. *Cha* heißt (wie in vielen Sprachen) «Tee» – und *zuke* bedeutet so viel wie «eingelgt, eingetaucht». Oft heißt das Gericht auch Ochazuke weil es meist mit «grünem» Tee (*ocha*) zubereitet wird. In Japan wird es oft als sättigender Abschluss eines Menus serviert.

Das Prinzip ist denkbar einfach: Man gibt etwas Reis in eine Schale, belegt ihn mit ein paar aromatischen Kleinigkeiten – und gießt dann so viel heißen Tee darüber wie man mag. Der Reis kann frisch gekocht sein, man kann aber auch Reste verwenden, die man allerdings besser kurz erwärmt. Im Sommer wird das Gericht auch gerne mit kaltem Reis und geeistem Tee angerührt. Bei den Auflagen sind der Fantasie kaum Grenzen gesetzt. Zu den Klassikern zählen: Umeboshi (salzig eingelegte Pflaume), Nori (Seetang), gegrillter oder in Sojasauce geschmorter Fisch (oft Lachs) oder gegrillter Aal. Beliebt sind auch Seeigel, Mentaiko (der mit Paprika gefärbte Rogen des Pazifischen Pollack), gegrilltes Hühnerfleisch, Gurke, geräucherter Lachs, eingelegte Austern... Als zusätzliche Würzstoffe kommen oft gerösteter Sesam, Shichimi, Perilla, geriebener



Der Raum des Individuums |
 «Auch das Ryokan Yoyokaku wird ganz vom Mass der Tatami bestimmt, wirkt vollkommen harmonisch und verströmt eine enorme Ruhe. Trotzdem kann ich nicht einschlafen. Erst wälze ich mich in meinem Minimalraum hin und her, dann stehe ich auf und schleiche in den Garten. Auch hier ist alles vom Feinsten, ausgesuchte Steine...»

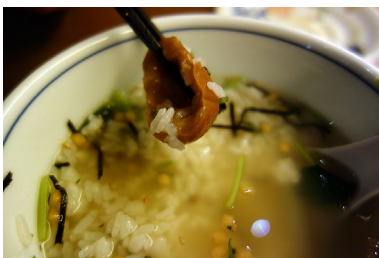
Das auf diesen Seiten vorgestellte Rezept entstand in Zusammenhang mit der hier zitierten Episode vom 14. April 2013.



In einem Restaurant beim Hakata-Bahnhof in Fukuoka wird Ochazuke geschmortem Pollack belegt.



Das Naginoki in Fukuoka serviert einen Ochazuke, der nur mit Nori und Wasabi aromatisiert ist.



Auch ein Klassiker: Ochazuke mit einer Umeboshi, Hattori in Tokyo.

FÜR 2 PERSONEN

- 150 g Lachsfilet ohne Haut
- 6 EL Wasser für den Lachs
- 4 EL Sojasauce
- 2 EL Sake
- 1 EL Mirin
- 1 EL Reissig
- 1 TL frisch geriebener Ingwer
- 1 TL getrockneter und fein gehackter Chili
- 150 g Japanischer Reis (kurze, runde Körner)
- 1 TL Salz
- 170 ml Wasser für den Reis
- 300 ml Wasser für den Tee
- 2 TL Grüntee (Sencha, Bancha...)
- Etwas grobes Salz
- 2 Perillablätter, ganz
- 1 EL fein ziselierte Perillablätter
- 1 TL Shichimi
- 1 TL gerösteter Sesam
- 1 EL Nori, in feinen Streifen
- 1 EL Frühlingszwiebeln
- 1 Reiscracker zerbröseln
- 1 EL Zitronenzeste
- Etwas Wasabi

Ingwer und Wasabi zum Einsatz. Natürlich hängt das Ergebnis auch davon ab, wie viele dieser Dinge man in welchem Verhältnis kombiniert. Als Tee wird meistens Grüntee (Sencha, Bancha) verwendet, manchmal aber auch Genmaicha (Tee mit geröstetem Reis) oder Brühe (Dashi oder manchmal auch speziellere Fischbrühen).

Ich gebe hier ein ausführliches Rezept wieder. Es soll indes vor allem eine Idee des Gerichts vermitteln. Ich stelle mir gerne die abenteuerlichsten Varianten vor. Wichtig scheint mir aber, dass man einen aromatischen und auch einen ästhetischen Plan hat, sonst besteht Gefahr, dass man zu viel auf den Reis gibt oder Dinge miteinander kombiniert, die sich gegenseitig im Weg sind. Bei der Komposition sollte natürlich auch die Konsistenz der Zutaten berücksichtigt werden. In meinem Rezept etwa steuern die Brösel eines Reiscrackers eine knusprige Note bei, der Lachs ist eher ein wenig klebrig, der Reis ist weich...

Zubereitung (Kochzeit 40 Minuten)

- 1 | Lachsfilets wenn nötig von sämtlichen Gräten befreien und mit Küchenpapier trocken tupfen.
- 2 | In einer kleinen Bratpfanne 6 EL Wasser mit Sojasauce, Sake, Mirin, Reissig, Ingwer und Chili vermischen. Lachs einlegen und zum Köcheln bringen, Hitze stark reduzieren. Lachs 20 Minuten schmoren, dabei ständig Sauce darüber löffeln und zwei bis drei Mal wenden. Zum Schluss sollte die Sauce weitgehend eingekocht sein und als klebrige Masse am Fisch haften. Fisch abkühlen lassen, in mundgerechte Stücke brechen.
- 3 | Reis waschen und gut abtropfen lassen. Reis und Salz in 170 ml Wasser kalt aufsetzen, zum Kochen bringen, Hitze stark reduzieren, Deckel aufsetzen und 10 Minuten garen lassen. Hitze stoppen und weitere 10 Minuten nachziehen lassen.
- 4 | 300 ml Wasser zum Kochen bringen und auf 80 °C° abkühlen lassen. Grüntee begeben und je nach Sorte 1–4 Minuten ziehen lassen (am besten gemäß Angaben auf der Verpackung). Durch ein Sieb in einen kleinen Teekrug fließen lassen. *Der Tee sollte relativ intensiv sein, je nach Sorte kann es mehr als zwei TL Blätter brauchen.*
- 5 | Reis auf Schalen verteilen, 2 Prisen grobes Salz darüber streuen, Fischstücke auf der Oberfläche verteilen. Die ganzen Perillablätter, die fein ziselierte Perilla, Shichimi, Sesam, Nori, Frühlingszwiebel, Cracker-Brösel und Zitronenzeste möglichst dekorativ auf der Oberfläche verteilen. *Ich streue hier grobes Salz über den Reis, um so insgesamt Salz zu sparen. Folgt man der hier vorgeschlagenen Zubereitung, wird der Reis nämlich nicht sehr salzig, würde dem Gericht also insgesamt etwas Salz fehlen. Nun könnte man auch den Reis stärker salzen. Um den gewünschten Effekt zu erzielen, müsste man allerdings sehr viel mehr Salz ins Kochwasser geben. Beim Kochen scheint das Salz in das Innere des Reiskorns zu penetrieren und ist folglich für die Zunge nicht mehr so stark spürbar. Anders verhält es sich mit dem groben, zuletzt über den Reis gestreuten Salz, es ist für die Zunge gut wahrnehmbar.*
- 6 | Reis, Tee und Wasabi separat servieren. Man gießt bei Tisch so viel Tee in seinen Reis, wie man mag – und schärft mit etwas Wasabi nach.