



Ponzu, hier bestreut mit Sesam und Shichimi, als würziger Dip zu eisgekühlten Udon-Nudeln. (Zürich, 5/2022)

PONZU

Dip aus Sojasauce, Saft von Zitrusfrüchten, Dashi, Mirin und Sake

Ponzu gehört zu den beliebtesten Saucen der japanischen Küche. Entsprechend zahlreich sind die Rezepte, die kursieren. Manche Kochbücher schlagen einfachste Kombinationen aus Sojasauce und Essig oder Zitronensaft vor. Das wunderschöne Time-Life-Buch *Die Küche in Japan* (Amsterdam, 1970. S. 94) etwa stellt Ponzu «aus gleichen Teilen Sojasauce und Zitronensaft» her. Andere Rezeptbücher verlangen nach deutlich mehr Zutaten und empfehlen komplexeren Herstellungsverfahren. Normalerweise kommen hauptsächlich drei bis vier Elemente in Ponzu: Sojasauce, Zitrusfrüchte, Dashi und oft Mirin oder Sake. Dashi ist die mit Abstand wichtigste Brühe der japanischen Küche, sie wird aus Riementang (*Kombu*) und getrockneten, geräucherten Thunfischflocken (*Katsuobushi*) hergestellt.

Das Wort *Ponzu* ist offenbar eine Kombination aus *pon* und *su*. *Su* (酢) ist das japanische Wort für «Essig», *pon* soll sich von Holländischen *pons* ableiten, das wiederum aus das Englische *punch* zurückgeht. Ponzu wäre demnach ein «Essig-Punch».

Es gibt industriell hergestellte Ponzu, die kein schlechtes Aroma haben und auch geöffnet lange haltbar sind. Die Sauce des japanischen



Die mit dem Löffel | «Dass hier ein hölzerner Reislöffel mitten auf dem Gehweg liegt, erstaunt mich nicht. Miyajima ist ein Ort der Wunder, so steht es ja auch in meinem Prospekt. Seit ich die kleine Insel betreten habe, bin ich wieder und wieder an Rehen vorbeigegangen, die am Wegrand die zartesten Blätter vom japanischen Mädesüß rupfen oder mit halb geschlossenen ...»

Das auf diesen Seiten vorgestellte Rezept entstand in Zusammenhang mit der hier zitierten Episode vom 7. August 2011.



Die weit verbreitete Ponzu-Sauce der Firma Kikkoman schmeckt sehr salzig und sauer, ein wenig süß und etwas künstlich.



Die Ponzu-Sauce, die Nishi's Japan Shop in Zürich unter der Bezeichnung *Mino Ajitsuke Ponzu* verkauft schmeckt nur leicht salzig, sehr sauer und etwas fischig. (5/2013)

FÜR 300 ML SAUCE

- 100 ml Sojasauce
- 3 EL Mirin
- 5 EL Sake
- 7 g Kombu
- 4 g Katsuobushi, Bonito-Flocken, entspricht einer Handvoll
- 2 EL Limettensaft, entspricht dem Saft von 1 Limette
- 3 EL Zitronensaft, entspricht dem Saft von 1 Zitrone
- 3 EL Blutorangensaft, entspricht dem Saft von ½ Blutorange

Sojagiganten Kikkoman etwa, die man auch in Mitteleuropa in jedem Supermarkt bekommt, schmeckt sehr salzig und ein wenig süß, ziemlich essigsauer, vielleicht ein kleines bisschen künstlich. Sie besteht aus einer langen Reihe von Zutaten, was einem durchaus etwas unheimlich sein kann. In japanischen Lebensmittelgeschäften findet man indes auch Ponzu-Saucen, die aus einfacheren und natürlicheren Ingredienzien gebraut sind. Sie schmecken oft sehr fein, sind allerdings meist auch ziemlich teuer.

Hat man die nötigen Ingredienzien zur Hand, lässt sich die Sauce auch leicht selbst herstellen. Das folgende Rezept rekonstruiert das Aroma einer Ponzu, die mir im süd-japanischen Fukuoka zu Fugu-Sashimi serviert wurde. Die Sauce kombiniert auf wunderbare Weise das Rauchige der Bonito-Flocken mit dem Aroma der Zitrusfrüchte.

Ponzu passt als Dip zu heißen wie kalten Speisen. Die Sauce wird sehr oft zu Tataki serviert, mariniertem und nur sehr kurz scharf angebratenem Fleisch oder Fisch. Auch Sashimi und Sushi werden gelegentlich in Ponzu gedippt. Ebenso werden verschiedene Eintöpfe (Nabemono) mit Ponzu serviert (etwa Sukiyaki, Shabu shabu oder Motsunabe). Ponzu aromatisiert aber auch Muschel- oder Fischsuppen und ist (zusammen mit Momiji oroshi) ein fester Bestandteil des traditionellen Fugu-Menüs (siehe *Fugu sutairi*).

Eine einfache Mahlzeit, die offenbar vor allem auch in Klöstern gerne aufgetischt wird, besteht einfach nur aus einer Schale gedünstetem Reis mit ein paar Tropfen Ponzu und vielleicht noch einem eingelegten Gemüse oder einem kleinen Stück Fisch dazu.

Zubereitung (Kochzeit 3 Minuten)

- 1 | Sojasauce, Mirin, Sake, Kombu und Katsuobushi kalt aufsetzen, aufkochen und 3 Minuten bei minimaler Hitze köcheln lassen. Topf vom Feuer nehmen, 30 Minuten nachziehen und zugleich abkühlen lassen.
- 2 | Kombu entfernen und dabei gut abtropfen lassen. Saft von Limette, Zitrone und Blutorange untermischen. Sauce durch ein feinmaschiges Sieb in ein sauberes Gefäß fließen lassen. Die Bonito-Flocken dabei mit einem Kochlöffel leicht ausdrücken.
- 3 | Sauce bis zur Verwendung kühl stellen. Sie hält sich im Kühlschrank mehrere Tage.

Dieses Rezept enthält keinen Reissessig weil Zitrone und Limette der Sauce ausreichend Säure geben. In Japan existieren diverse, bei uns wenig bekannte Zitrusfrüchte mit jeweils sehr eigenem Aroma (zum Beispiel Kabosu, Daidai, Yuzu oder Sudachi), die ebenfalls gerne für die Herstellung von Ponzu-Sauce verwendet werden. Auch im Westen kann man je nach Saison mit verschiedenen Zitrusfrüchten experimentieren und die Sauce zum Beispiel mit dem Saft von Mandarinen oder speziellen Orangen abschmecken. Wer das Zitrusaroma verstärken will, kann auch noch etwas Schale in die Sauce reiben. Man kann zur Ponzu auch einen Schnitz Zitrusfrucht servieren, so kann jeder bei Tisch sein Ponzu individuell abschmecken.