



Koch Jun San
bereitet ein
Sukiyaki zu.

Japanische Küche

Schlichte hohe Kochkunst

Die japanische Küche soll zierlich, leicht und offen sein. So will es die jahrtausendealte Tradition dieser Kochkunst. Im Restaurant Sala of Tokyo in Zürich wird schnell klar: sie reicht weit über Sushi und Sashimi hinaus.

TEXT: CHRISTINE SCHNAPP
FOTOS: PATRICK GUTENBERG

Auf der Schwelle des Sala of Tokyo steht rechts und links je ein kleiner Kegel Salz. Gemäss der Überlieferung verbannen diese Türhüter böse Geister. Gleichzeitig garantiert das Salz gute Geschäfte. Offenbar ist an diesem Glauben etwas dran, denn das Sala of Tokyo ist mit 34 Jahren das älteste japanische Restaurant der Schweiz.

Zur Kochkunst, die im Sala zelebriert wird, gehören auch die verschiedenen Arten von Sushi. In Japan waren Sushi und Sashimi ursprünglich Luxus und Teil des traditionellen Kaiseki-Mahls. «Diese streng geregelte Speisefolge geht auf die Tee-Zeremonie der Zen-Buddhisten zurück», erklärt Geschäftsführer Lorenz Muster. Im Restaurant Sala of Tokyo, ausgezeichnet mit 16 Gault-Millau-Punkten, wird Sushi à la minute und nur mit frischen Zutaten produziert. Frische, saisonale Lebensmittel sind denn auch der Kern der japanischen Kü-

che: «Es ist eine Cuisine du marché, welche die Produkte mit ausgefeilter Schnitttechnik und kurzen Garzeiten – oft auch roh – möglichst unverfälscht auf den Teller bringt», schwärmt der 29 Jahre junge Chef, der in Japan eine Sprachschule besucht hat, um Küche und Kultur besser zu verstehen. Die schonende Zubereitung mache das Essen bekömmlich, es sei reich an Vitaminen, Proteinen und Ballaststoffen.

Beim Betreten des Sala of Tokyo steigt einem der Geruch von Holzkohle in die Nase. Auf dem Grill im Eingangsbereich werden gerade Yakitori-Poulet-Spiesschen (siehe Glossar rechts), ein Teriyakisteak sowie verschiedene Fische und Meeresfrüchte grilliert. Auch das Soba-Miso – hausgemachter Miso im Buchweizenmantel – für das Amuse-Bouche wird hier kurz geröstet. Zur kleinen Mundfreude gehören ein cremiges Onsen-Ei, Sushi und knusprig gebratenes Gemüse – eine erste breite Palette an Geschmäckern, die neugierig macht auf mehr. An einem der Tische ►►

Glossar

Azuki: Rote, grüne, weisse oder gelbe Bohnen (die roten Bohnen werden hauptsächlich in Desserts verwendet).

Dashi: Delikate Brühe aus Konbu (Seegras) und Flocken von getrocknetem Bonito (Gestreifter Thunfisch).

Itadakimasu: «Ich erhalte das Essen mit grösster Dankbarkeit.» Sagt man in Japan vor dem Essen, mehr zu sich selber als zu Tischnachbarn. Oft falsch übersetzt mit: «Guten Appetit».

Itamae-San: Sushi-Meister, Ausbildungszeit mindestens sieben Jahre.

Mirin: Süsser Reiswein zum Kochen.

Miso: Paste aus Sojabohnen, auch mit Reis- oder Gerstenanteil erhältlich.

Onsen-Ei: 45 bis 60 Minuten im Wasserbad bei 64,5 Grad gegartes Ei. In Japan werden die Eier in einer heissen Quelle (Onsen) zubereitet.

Sake: Japanischer Reiswein.

Shanso: Bergpfeffer.

Shiso: Eine Art Minz-Basilikum (meistverwendetes Kraut in Japan).

Sous-vide: Garmethode für Fisch, Fleisch und Gemüse. Die Produkte werden im Vakuumbbeutel im Wasserbad bei Temperaturen unter 100 Grad gegart.

Teriyaki: Eine Zubereitungsart, bei der Fleisch, Fisch oder Gemüse mit Teriyaki-Sauce (Sojasauce, Sake, Honig) mariniert werden.

Wasabi: Japanischer Meerrettich.

Yakitori: Poulet-Gemüsespiesschen, mariniert mit Mirin, Sojasauce und Zucker.

►► bereitet Hiroshi San, einer der Köche, gerade vor den Augen der Gäste ein Sukiyaki (siehe Rezept rechts) zu. Es duftet nach süsser Sojasauce und frischen Frühlingszwiebeln. Das Restaurant strahlt Gemütlichkeit aus und ist mit traditionellen Sakefässern, Shoji-Japanfenstern und original japanischen Antiquitäten geschmückt. Das Personal trägt dunkelblaue Samuis, eine japanische Arbeitskutte. Japanische Höflichkeit und ein besonders aufmerksamer Service gehören im Sala of Tokyo zum Gesamterlebnis.

Um seinen Gästen authentische Speisen servieren zu können, reist Lorenz Muster zweimal jährlich mit seinem Team nach Japan. Dort besucht er verschiedene Händler und bestellt Algen, Sake, Wasabi und Gewürze en gros, die hierzulande nicht in befriedigender Qualität erhältlich sind. Beim Einkauf in der Schweiz achtet Muster auf qualitativ hochstehende Produkte, wobei er bei Gemüse und Eiern auf Bio-Qualität setzt. Muster absolvierte in der Schweiz eine Koch- und Servicelehre und anschliessend die Hotelfachschule in Lausanne. Später war er Sous-Chef von Rico Zandonella im Gourmetrestaurant Kunststuben in Küsnacht. Die japanische Kochart erlernte er in Tokio, wo er zwei Jahre lang in einem einfachen traditionell-klassischen Lokal und dann in einem Drei-Sterne-Restaurant arbeitete. 2013 übernahm er dann das Sala of Tokyo von den Gründern Ernst und Sala Ruch-Fukuoka.

«Was in der klassischen Haute-Cuisine an Komponenten hinzugefügt wird, lässt man in der japanischen weg», beschreibt Muster den grössten Unterschied zwischen den beiden Kochstilen. Auch beim Würzen sind die Japaner zurückhaltender. Salz wird im Inselstaat zwar als reinigender Stoff angesehen und dient bei vielen religiösen Zeremonien als zentrales Element. «Trotzdem wird Salz in der Küche nur sparsam eingesetzt, um den Eigengeschmack der Produkte nicht zu beeinträchtigen.» Die Zubereitung von Reis etwa kommt ganz ohne Salz aus. Umami, die fünfte ►►

Japaner würzen nur sehr sparsam mit Salz.



Hoba Yaki mit Tama Miso

Zutaten
Für 4 Personen

Tama Miso:
300 g weisse Miso-Paste
30 g Zucker
3 Bio-Eigelb
100 ml Sake

Wolfsbarsch Hoba Yaki:
4 Wolfsbarschfilets à je ca.
100 g
1 Prise Salz
1 Bananenblatt*

**Vor- und
Zubereitungszeit:**
20-30 Min.

Zubereitung

Die Saucen-Zutaten zusammen verrühren, im Wasserbad bei ca. 75 Grad erhitzen, bis das Eigelb anfängt zu binden.

Bananenblatt anfeuchten. Wolfsbarschfilets salzen und auf den Punkt grillieren. Auf dem Bananenblatt anrichten, dazu die Miso-Sauce servieren.

* erhältlich im Asia-Laden



Sukiyaki mit Sauce

Zutaten
Für 4 Personen

Sukiyaki:
4 Bio-Eier
600 g Sirloin-Steak
200 g Glasnudeln
100 g Frühlingszwiebeln
200 g Shiitake-Pilze
400 g Chinakohl
60 g Rübli
100 g Tofu

Sukiyaki-Sauce:
200 ml Sojasauce
40 g Zucker
200 ml Wasser
40 ml Sake

**Vor- und
Zubereitungszeit:**
20-30 Min.

Zubereitung

Die Eier verquirlen und als Dip für das Fleisch beiseitestellen. Entrecôte vom Metzger fein schneiden lassen wie für Fondue Chinoise. Glasnudeln blanchieren und kalt abschrecken, beiseitestellen. Gemüse und Tofu in mundgerechte Stücke schneiden.

Zutaten für die Sauce mixen. Sauce im Hotpot (oder in einem Fondue-Chinoise-Topf) aufkochen, etwas Gemüse und Tofu hineingeben, danach Fleisch kurz in der Sukiyaki-Sauce medium köcheln, dann im Ei-Dip eintunken. Das Gemüse und der Tofu können sofort gegessen werden, während

des Essens immer wieder ein bisschen rohes Gemüse in den Hotpot geben. Danach auch Nudeln beifügen, kurz warten, bis sie sich mit Sauce vollgesaugt haben und alles zusammen, Fleisch und Gemüse, Tofu und Nudeln geniessen. Dazu Reis und Miso-Suppe (siehe Bild) und Pickles servieren.

Tipp: Sukiyaki direkt am Tisch zubereiten. Falls es zu wenig Flüssigkeit hat, etwas Sauce nachgiessen. Wenn der Sud durch zu starkes Reduzieren zu salzig wird, ein bisschen heisses Wasser dazugeben.



DIE SCHÄRFSTE WM ALLER ZEITEN!

CHF 6'000 TRAUMREISE ZU GEWINNEN

• SMS MIT KEYWORD „HEINZ“ SENDEN AN „2020“ (CHF 150/SMB, Teilnahme ab 18 Jahren)

• GEWINNEN UND ABHEBEN

AKTIONSESTRIMME 31. MÄRZ BIS AUGUST 2014
MELDEFÖRM UND QUARTITELNAHME UNTER
WWW.HEINZKETOUP.CH

Das Gewinnspiel wird von H.J. Heinz GmbH, Deutschland (Marzettastr. 17, 41238 Solingen) durchgeführt. Der Aktionszeitraum des Gewinnspiels dauert vom 01.03. bis 31.08.2014. Der Ausschuss hat bis zum 31.08.2014, Teilnahmeberechtigt sind Personen ab 18 Jahren mit Wohnort in der Schweiz. Teilnahmeberechtigt sind auch Personen, die in einem anderen Land geboren sind und Angehörige der H.J. Heinz GmbH, deren Gastronomiepartnern, Lieferanten, Franchisepartnern und Franchisenehmern sind. Die Teilnahme am Gewinnspiel ist nicht an den Kauf eines Produktes gebunden. Der Veranstalter behält sich vor, das Gewinnspiel zu jedem Zeitpunkt zu beenden. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Gewinner werden telefonisch benachrichtigt.

Für Sie viel Neues.

Coop Zöpfli
Diese kleinen, feinen Butterzöpfli bleiben drei Tage lang frisch und eignen sich fürs Frühstück genauso gut wie als Zwischenmahlzeit. Mit Salami, Schinken oder Käse gefüllt, werden sie im Handumdrehen zu schmackhaften Sandwiches.
3 x 110 g (100 g = -80)

Einführungspreis 2.65
Normalpreis 2.95

Mit 10% Einführungsrabatt
Gültig bis Samstag, 28. Juni 2014

***Coop Betty Bossi Spaghetti alla Caprese**
Nicht ganz so bekannt wie der Insalata Caprese aber mindestens so gut. Verwöhnen Sie Ihre Sinne mit dieser italienischen Sinfonie aus frischen Tomaten, Mozzarella und Basilikumpesto. 400 g (100 g = 1.11)

Einführungspreis 4.45
Normalpreis 4.95

*In größeren Coop Supermärkten erhältlich

***Coop Weight Watchers Mah-Mee Poulet**
Dieses legendäre chinesische Nudelgericht hat schon fast Kultstatus. Genießen Sie zarte Pouletstücke und knackiges Gemüse an einer raffinierten orientalischen Sauce. Ganz ohne schlechtes Gewissen, was die Kalorien betrifft.
350 g (100 g = 1.41)

Einführungspreis 4.95
Normalpreis 5.50

Weight Watchers

Spiralgewächs, Albuca spiralis «Frizzle Sizzle», im weissen Ziertopf 12 cm
Exklusiv bei Coop. Je intensiver diese seltene Pflanze aus Südafrika der Sonne ausgesetzt wird, desto lockiger werden ihre Blätter. Sie benötigt nur wenig Wasser, eignet sich für drinnen und schenkt Ihnen jeden Frühling eine wunderschöne Blüte.

Einführungspreis 15.25
Normalpreis 18.95

Wöchentlich die Coop Neuheiten unter www.coop.ch/neuheiten

Für mehr Vorteile.
www.supercard.ch

Für mich und dich.



Ein Teil des Teams des Sala of Tokyo (von links): Yoshihide Kato, Koichi Yashima, Geschäftsführer Lorenz Muster, Jun Usami und Hiroshi Ochiai.

►► Geschmacksrichtung neben süß, sauer, salzig und bitter, wird in Japan als «Geschmack im Mund» beschrieben und in die Gesamtkomposition eines Gerichts einbezogen. In Europa hat sich dieser besondere Gout, der vor allem in Algen und Pilzen vorkommt, vor allem in Form von künstlichem Glutamat durchgesetzt – ein Stoff, der im Sala of Tokyo tabu ist. Wichtigstes Gewürz ist die Sojasauce, die in Japan in Dutzenden von geschmacklichen Ausprägungen angeboten wird. Auch Mirin und Sake werden oft zum Würzen verwendet, ebenso der Abrieb der Yuzu-Zitrone sowie Shichimi, eine Seven-Spice-Würzmischung aus Sesam, Chili, Mohn, Orangenschale, Algen, Shanso und Shiso.

Seit einiger Zeit beeinflusst die japanische Küche die moderne europäische Haute-Cuisine stark. Einerseits zeigt sich dies an der Verwendung von Produkten wie etwa Matcha, Tofu oder Algen, andererseits am Prinzip der Reduktion auf das Wesentliche, die Fokussierung auf das unverfälschte Produkt. Viele europäische Köche gehen mittlerweile gerne zu einem japanischen Starkoch in die Lehre. Trotz aller Unterschiede, beim Anrichten der Speisen sind sich Europa und Japan wieder ähnlich: Ziel ist, in einem Gericht verschiedene Texturen, Farben und Geschmäcker zu vereinen sowie mit Blumen und Kräutern ansprechend zu präsentieren.

Lorenz Muster führt im Sala schrittweise kleine Änderungen und Modernisierungen ein, welche die Authentizität der Küche nicht schmälern, sondern erweitern. Dazu gehören etwa preiswerte Mittagessen, moderne Kochmethoden wie die Sous-vide-Technik und bei den Desserts europäische Produkte wie beispielsweise Sellerie oder Himbeeren. «Auch auf einen Espresso braucht bei uns niemand zu verzichten», sagt Muster und reicht köstliche hausgemachte Wasabi-Pralinés dazu.

link www.sala-of-tokyo.ch

Für die japanische Küche: Miso, Yuzu & Co.

Shiro Miso Weisse Misopaste
Die Paste aus fermentierten Sojabohnen und Reis eignet sich als Suppengrundlage oder für Saucen. Typisch ist ihr leicht süßlicher Geschmack.

Fine Food Shiro Miso* aus Japan, Fr. 7.40/300 g.



Yuzu Kosho Paste Zitronen und Chili
Yuzu ist eine Zitrusfrucht, deren intensives Aroma an Grapefruit, Zitrone und Mandarine erinnert. Nebst Yuzu enthält die Paste grüne Chilis und Meersalz. Sie eignet sich für die warme und kalte Küche, etwa zum Verfeinern von Suppen, zu grilliertem Poulet oder Fisch oder auch zu Sushi, Sashimi und Meeresfrüchten.

Fine Food Yuzu Kosho Paste*, Fr. 8.80/80 g.



Bio-Sojasauce Soja, Weizen, Salz
Diese klassische Sojasauce wurde nach den Richtlinien von Bio Suisse in China hergestellt. Sie besteht aus Soja, Weizen, Meersalz und Wasser und reift während rund sechs Monaten. Für Wok-Gerichte, gedämpftes Gemüse, Sushi oder auch Marinaden.

Bio-Sojasauce von Coop Naturaplan, Fr. 5.95/300 ml.



Marushima Shoyu Im Zedernholz gereift
Die Sojasauce von Marushima wird in Japan hergestellt und reift ihm Zedernfuss, was ihr einen ganz besonderen Geschmack verleiht.

Fine-Food-Sojasauce Marushima Shoyu*, Fr. 7.90/150 ml.



*Nur in grossen Coop-Läden erhältlich.