

Kombu meets Shiitake



klimaküche



Einsparungen pro Portion im Vergleich zum Durchschnitt aus Gerichten gleichen Nährwerts. Informationen zu Klimagerichten auf www.foodforfuturefreiburg.de



Okonomiyaki, Mochi, Dashi Jiru



Japanische
Küche



vegetarisch



April – Juni



4 Personen



DASHI JIRU

- 1l Wasser
- 10g Kombu
- 40g getrocknete Shiitake

REDUKTION DASHI JIRU

- 200ml Dashi Jiru (inkl. aller Kombu & Shiitake)
- 1 EL Weißwein
- 1 EL Zucker
- 1 EL Sojasauce



OKONOMIYAKI TEIG

- 250g Weizenmehl
- 3 Eier
- 300ml Dashi Jiru
- 500g Weißkohl, dünn gehobelt
- 100g geriebener Bergkäse
- 3 Frühlingszwiebeln, fein geschn.
- 50% der Shiitake
- 2 EL gerösteter Sesam
- Salz, Pfeffer
- frische Kräuter (nach Wahl)
- Sonnenblumenöl zum Braten

OKONOMIYAKI SAUCE

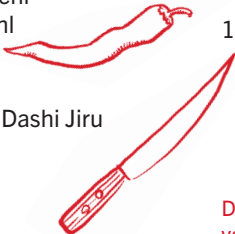
- 4 EL Sojasauce
- 3 EL Tomatenketchup
- 1 EL Sesamol
- 1 EL Honig

OKONOMIYAKI TOPPING

- vegane Mayonnaise
- fein geschn. Schnittlauch
- Chilliflocken

MOCHI

- 450g feinst geriebener Rettich
- 50% der Shiitake
- Kombu
- 3 EL Kartoffelmehl
- 3 EL Weizenmehl
- Salz



MOCHI DIP

- 100ml Reduktion Dashi Jiru
- 2 EL Verjus
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Sesam
- 2 EL Sesamol
- 2 EL Schnittlauch, fein geschn.
- 2 TL Meerrettich
- Chilliflocken

UND SO GEHT'S:

1. In einem ersten Schritt stellen wir Dashi Jiru her: Über Nacht oder mind. 7 Stunden vor dem Essen Kombu und getrocknete Shiitake in Wasser einlegen.
2. Reduktion: 200ml Dashi Jiru inklusive Kombu und Shiitake mit Weisswein, Zucker und Sojasauce langsam köchelnd auf die Hälfte reduzieren. und abkühlen lassen.
3. Okonomiyaki: Die Hälfte der Shiitake kleinschneiden. Dann Mehl, Eier und Dashi Jiru mit dem Schneebeesen verrühren und Weißkohl, Bergkäse, Shiitake, Frühlingszwiebeln und Sesam untermengen. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern gut würzen.
4. Okonomiyaki Sauce: Alle Zutaten verrühren.
5. Die Okonomiyaki in Sonnenblumenöl kross als Puffer ca. 3 Minuten an jeder Seite goldbraun ausbraten.
6. Zum Servieren die Okonomiyaki dünn mit der Sauce bestreichen, Mayonnaise drauf tupfen sowie Schnittlauch und Chilliflocken darüber streuen.
7. Mochi Dip: Dashi Jiru Reduktion mit den restlichen Zutaten verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken
8. Mochi: Restliche Shiitake und alle Kombu fein schneiden. Dann den Rettich ganz fein reiben und das Wasser ausdrücken. Rettich mit Kartoffelmehl, Weizenmehl, Shiitake, Kombu und Salz vermengen.
9. Den Teig in Esslöffel großen Portionen in Sonnenblumenöl ca. 2 Min. an jeder Seite ausbraten.
10. Die Mochi zusammen mit dem Mochi Dip servieren. Guten Appetit!

Die Zutaten stammen von Produzent*innen und kleinen lokalen Händler*innen aus unserem regionalen Netzwerk.



SHIBUI
KOLLEKTIV

Das Rezept für die April Klimaküche von *zusammen leben e.V.* wurde entwickelt mit Emi Miyoshi und Marc Doradzillo vom SHIBUI KOLLEKTIV, einer interdisziplinären Performancegruppe aus Freiburg.