

REZEPT VON TIZIANA

Sendung vom 05.09.2026

Japanischer Eierstich mit Poulet-Lauch-Yakitori-Spiesschen

* * *

Gemischte Tempura mit vegetarischer Tempurasauce und japanischem Reis

* * *

Matcha-Cheesecake

Vorspeise



Hauptgang



Dessert



VORSPEISE: JAPANISCHER EIERSTICH UND POULET-LAUCH-YAKITORI-SPIESSCHEN

Japanischer Eierstich

2 Eier
600 ml Dashi
2 TL Sojasauce
1 TL Mirin
3 Frühlingszwiebeln

Eier verquirlen (nicht schaumig schlagen). Dashi, Sojasauce und Mirin dazugeben und vermischen. Die Flüssigkeit durch ein Sieb geben. Frühlingszwiebeln klein hacken und auf ofenfeste Förmchen verteilen. Die Eimasse dazugießen und im auf 150 °C vorgeheizten Ofen ca. eine Stunde backen.

Poulet-Lauch-Yakitori-Spiesschen

100 ml Sojasauce
50 ml Mirin
50 ml Sake
1 TL Zucker
3 Lauchstangen
1 EL Dashi
1 EL Sojasauce
4 Pouletbrüste

100 ml Sojasauce, Mirin, Sake und Zucker in einer Pfanne einkochen, bis die Sauce andickt. Anschliessend vollständig auskühlen lassen.

Den Lauch in gleich grosse Stücke schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Mit einem Schuss Dashi und Sojasauce ablöschen und etwas einköcheln lassen, bis der Lauch halbgar ist.

Poulet in gleichgrosse Stücke schneiden und mit der Hälfte der ausgekühlten Marinade übergiessen. Ca. eine Stunde marinieren lassen.

Lauch und Poulet abwechselnd auf Spiesse stecken. In einer Pfanne auf mittlerer Hitze mit etwas Öl anbraten. Kurz bevor die Spiesschen durch sind, mit der restlichen Marinade übergiessen.



HAUPTGANG: GEMISCHTE TEMPURA MIT VEGETARISCHER TEMPURASAUCE UND JAPANISCHEM REIS

Vegetarische Tempurasauce

400 ml Dashi
3 EL Sojasauce
2 EL Mirin
1 TL Zucker

Dashi etwas erhitzen, nicht kochen. Alle anderen Zutaten begeben und leicht köcheln, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Warm servieren.

Tempura

100 g Weizenmehl
10 g Kartoffelstärke
1 TL Backpulver
160 ml eiskaltes Wasser
200 g feine Spargeln
1 Süsskartoffel
1 Broccoli
100 g Bohnen
15 Shisoblätter
10 Eglifilets
1 l Frittieröl

Weizenmehl, Kartoffelstärke und Backpulver gut vermischen. Das eiskalte Wasser dazugeben und zu einem Teig rühren.

Spargeln, Süsskartoffel, Broccoli, Bohnen und Shisoblätter waschen, rüsten und schneiden.

Das Frittieröl bis auf 170 °C erhitzen.

Das Gemüse sowie die Eglifilets im Tempurateig wenden und ins heisse Öl geben. Alles ca. 3 Minuten in kleinen Portionen frittieren, abtropfen lassen und servieren.



DESSERT: MATCHA-CHEESECAKE

200 g Mehl
100 g gemahlene Mandeln
125 g kalte Butter
100 g Zucker
1 Prise Salz
1 Limette, Abrieb davon
1 Ei
50 g weisse Schokolade

Alles bis und mit dem Limettenabrieb in einen Mixer geben und pulsieren, bis sich eine Masse bildet. Das Ei dazugeben und nochmals kurz pulsieren. In eine Springform geben und im Kühlschrank für etwa zwei Stunden vollständig auskühlen lassen. Anschliessend im auf 180 °C vorgeheizten Ofen für zehn Minuten backen. Die Schokolade schmelzen und den noch warmen Boden damit bestreichen.

200 g Frischkäse
300 g Rahmquark
100 g Zucker
4 TL Matcha
1.5 Päckli Agar-Agar
2.5 dl Vollrahm

Alles bis und mit Matcha vermischen und mit dem Mixer schlagen, bis eine cremige Masse entsteht. Agar-Agar gemäss Verpackung aufkochen lassen. Sofort zur Frischkäsемischung begeben und unterrühren. Den Rahm steif schlagen und vorsichtig unterheben. Auf dem Kuchenboden verteilen und für mindestens vier Stunden kühl stellen.