

Ohitashi aus grünen Bohnen

by Andreas - Mittwoch, Mai 05, 2010

<http://mundgericht.de/index.php/ohitashi-aus-grunen-bohnen/>

In der japanischen Küche werden die Zutaten in der Regel nur sehr kurz erhitzt. Dadurch erhalten sich ein Großteil der Vitamine, die Farbe und der Geschmack. Das Hauptkoch- und Bratgefäß in Japan ist der Wok. Durch die abgerundete Form kann man Zutaten, die bereits weitgehend gar sind an den kühleren Rand hochschieben und die anderen Dinge weiterbraten. Zum Schluß wird dann alles wieder zusammengemischt. Die Anschaffung eines Woks lohnt sich. Wer keinen hat, kann aber auch mit einer Pfanne arbeiten.

Ohitashi ist in kochendem Wasser kurz blanchiertes Gemüse, das mit Sojasauce vermischt wird

300 gr. grüne Bohnen

1 TL geriebener Ingwer

4 EL Sojasauce

1 Knoblauchzehe

1 TL geröstete Sesamkörner

Salz

Die Bohnen in Salzwasser blanchieren. Sie sollten aber noch bissfest sein.

Aus der Sojasauce, dem geriebenem Ingwer und der fein gehackten Knoblauchzehe eine Marinade herstellen. Über die Bohnen gießen und eine Stunde ziehen lassen.

Vor dem Servieren mit in der Pfanne angerösteten Sesamkörnern bestreuen.