

Lust auf Genuss

THAILAND
JAPAN
VIETNAM

Neue Trend-
rezepte aus
Fernost



Gyoza mit
Iberico-Schwein
und Kohl

CURRY, WOK, SUSHI – ASIENS VIELFALT ENTDECKEN!

- + Raffinierte Vorspeisen, Hauptgerichte und Desserts
- + How to: Sushi selber machen, step by step erklärt
- + Welcher Wein wozu? Wir haben die besten Begleiter ausgesucht

lust-auf-genuss.de

Deutschland: € 4,90 Österreich: € 5,60 – Schweiz: sfr 8,50 – Benelux: € 5,90 – Italien/Spanien: € 6,90



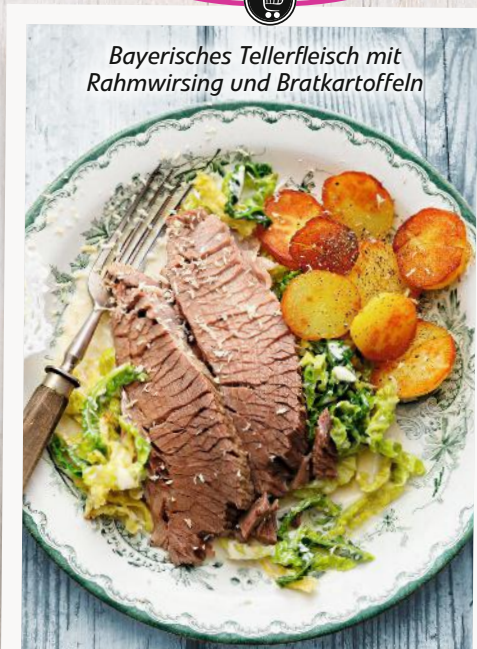
Käse-Schinken-Tartelettes



Erdbeer-Limetten-Törtchen



Möhren-Hummus



Bayerisches Tellerfleisch mit Rahmwirsing und Bratkartoffeln

Foto: StockFood/Mathias Neubauer (1), PhotoCuisine (1), Profimedia (2)

Raffinierte Rezepte & kreative Ideen für den Weg durch **Ihren EDEKA-Markt**



JETZT GENIESSEN: ERDBEEREN | RHABARBER | MÖHREN | SPROSSEN & KRESSE

GUT EINKAUFEN MIT FREUDE KOCHEN
das schmeckt!
Gute-Laune-Pasta

ERDBEER LIEBE

DIE FRÜCHTE BEGEISTERN HERZHAFT & SÜSS

TAFEL SPITZ

HOCHGENUSS VON SLIPPE BIS SONNTAGSSESSEN

JUNGE MÖHREN

SO ZART, KNACKIG UND WUNDERBAR VIELSEITIG

96 Rezepte
Alle Zutaten
in Ihrem Markt

FRÜHLINGSFRISCHES
NUDELGLÜCK

LASAGNE
VERDE MIT
KIRSCH-
TOMATEN

Ab 2. April exklusiv bei EDEKA



FERNWEH NACH FERNOST

Liebe Leserinnen und liebe Leser!

Im Osten geht die Sonne auf, während wir hier noch schlafen. Sollte ich jedoch zu früher Stunde wach liegen, erinnert mich das erste Vogelgezwitscher oft an in Asien erlebte Momente. Denn selbst in einer Stadt wie Bangkok genieße ich die Rufe des frühen Vogels. Eine Tasse Tee hilft mir dabei, kurz innezuhalten, vorm Sprung in den pulstreibenden Alltag. Quasi rund um die Uhr ist geschäftiges Treiben spürbar, vergleichbar mit einem Bienenstock.

In zumeist engen Gassen oder auf Märkten tummeln sich meine kulinarischen Highlights: mobile Garküchen, die die Menschen wahlweise mit dampfender Suppe, eisgekühlten Getränken oder frittierten Snacks versorgen. Fahrräder und Motos, beladen mit Kokosnüssen, Fruchtstauden oder Säcken voller Reis. Rundherum mischen sich intensive Aromen, leuchtende Farben und frische Kräuter – ich liebe es! Und ich lade Sie ein, sich auf unsere Reise-Impressionen in dieser Ausgabe einzulassen, und hoffe, sie regen Sie zum Nachempfinden an. Mir geht es jedenfalls so, denn ich möchte nun nach Japan.





**SIE SIND AUF
DER SUCHE NACH EINEM
SCHÖNEN GESCHENK?**

Dann haben wir genau das Richtige für Sie:
Verschenken Sie ganz entspannt ein
Jahresabo von Lust auf Genuss.
Mehr Informationen finden Sie auf Seite 97.

ANNA TALLA
PRODUKTIONSLEITERIN

Folgen Sie uns auf: www.lust-auf-genuss.de

 www.instagram.com/lust_auf_genuss_official/  www.facebook.com/lustaufgenuss



24 Braised Short Ribs



38 Matjes-Uramaki



59 Hähnchencurry mit Gemüse



Unser Titelrezept finden Sie auf Seite 13

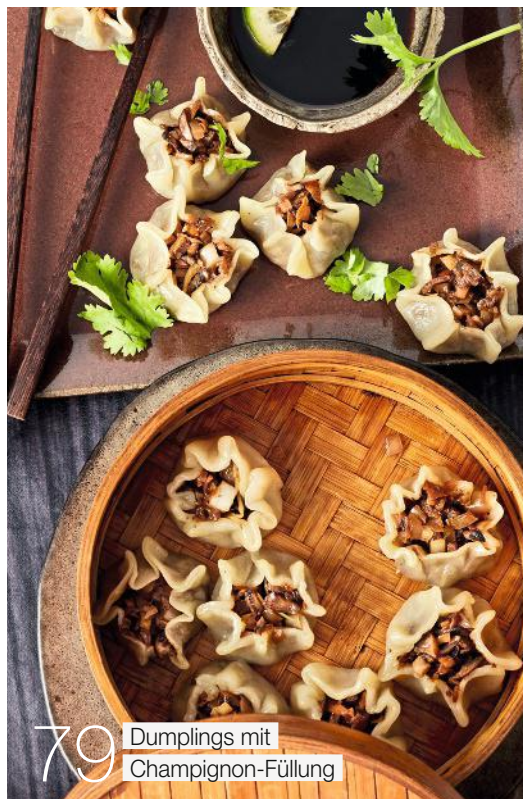
Sehnsuchtsküche: Feinste Gerichte aus Fernost

- Magazin**
Besonderes für Foodies..... **6-8**
- Restaurant-Tipp**
Sternekoch Christian Sturm-Willms verbindet im Yunico die japanische Küche mit mediterranen Aromen..... **9**
- Mit Schwein**
Vietnamesische Frühlingsrollen, japanische Reis-Bowl oder Schweinefleisch süßsauer sind wahre Gaumenfreuden **10-19**
- Menschen**
Von seinen Reisen inspiriert kreiert Victor Planas japanische Sterneküche mit höchster Präzision und Hingabe..... **20-22**
- Mit Rind**
Raffinierte Zubereitung kombiniert mit edlen Gewürzen – so wird Rindfleisch zum Geschmackserlebnis **24-36**
- Sushi**
Kleine Meisterwerke wie gebeizte Thunfisch-Nigiri und Auberginen-Erdnuss-Maki überzeugen durch Ästhetik und Frische..... **38-51**
- Getränke**
Die 10 besten Weine passend zu unseren Rezepten im Heft **52-53**
- Für Sie probiert**
Fünf edle Teesorten für genussvolle Momente der Ruhe..... **54**
- Mit Geflügel**
Von rotem Curry mit Paprika und Hähnchenkeulen bis zu Miso-Ramen mit knuspriger Ente – diese Gerichte verzaubern durch kulinarische Raffinesse **56-65**
- Menschen**
Lieblingsprodukt: Spitzenkoch Tohru Nakamura über qualitativ hochwertigen und nachhaltigen Thunfisch..... **66-67**

■ An diesem Symbol erkennen Sie unsere Titelthemen



70 Kung Pao Shrimp



79 Dumplings mit Champignon-Füllung



88 Gefüllte Dango-Spieße

Außerdem: Tipps, Themen, Trends

Fisch & Meeresfrüchte

Asiatische Kreationen wie gebratener Fisch mit Austernsauce oder Kung Pao Shrimps machen Lust auf mehr..... **68-75**

Vegetarisch

Leicht und lecker: Die Welt der pflanzlichen Küche ist inspiriert von Tradition und begeistert mit frischen Zutaten..... **76-84**

Schnell und easy

Veganer Bacon, Dumplings oder gefülltes Omelett: so vielfältig ist Reispapier..... **86-87**

Süß

Kleine Köstlichkeiten: Mousse aus Sushi-Reis mit Früchten und Matcha, gefüllte Dango-Spieße und warme Schokoküchlein..... **88-91**

Lust auf ...

... asiatische Kochkurse und einen Einblick in die meisterhafte Handwerkskunst.... **92-94**

Experten-Kolumne

Food-Profi Markus Shimizu über die Kunst des richtigen Fermentierens **96**

Editorial **3**

Rezept-Register/Impressum **98**

Vorschau ins nächste Heft..... **99**



GETRÄNKE-TIPP



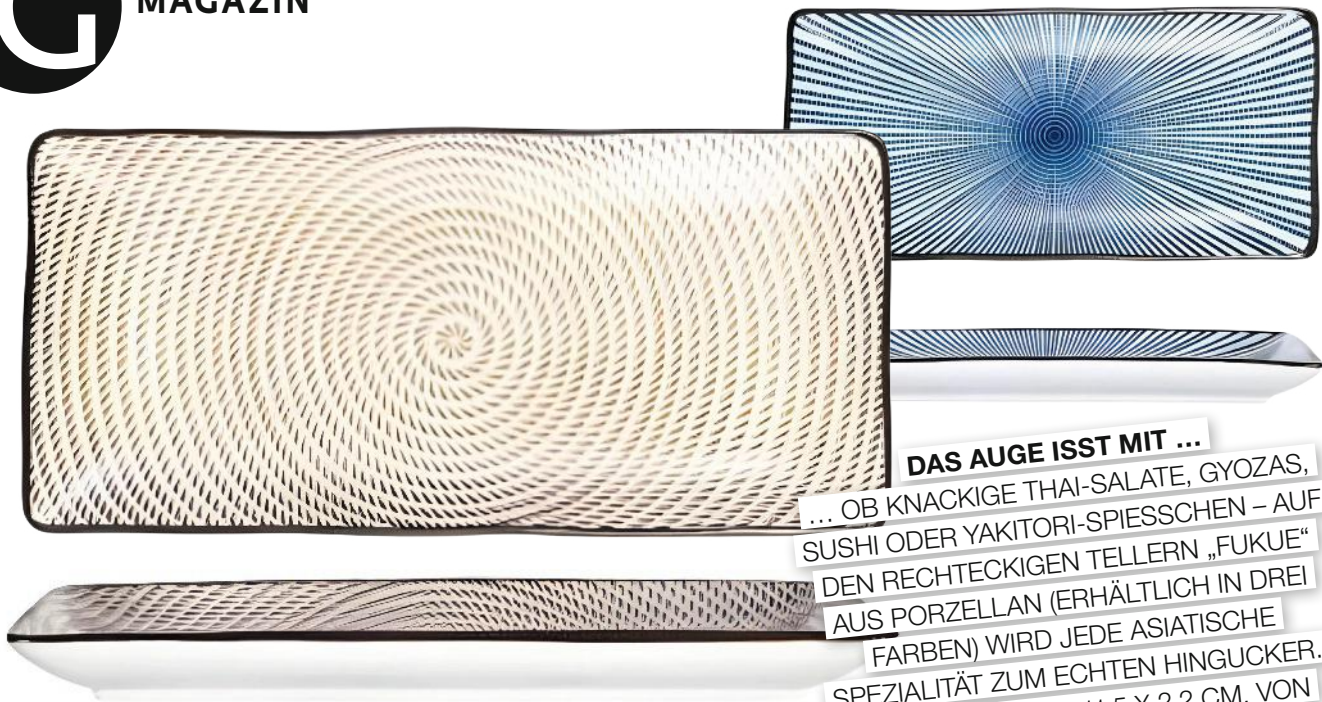
Die **zehn besten Weine** passend zu unseren Gerichten im Heft stellt Ihnen **Sommelière Christina Hilker** vor

52

Fine-Dining-Tipps zu Thunfisch von Tohru Nakamura

66





DAS AUGE ISST MIT ...
 ... OB KNACKIGE THAI-SALATE, GYOZAS,
 SUSHI ODER YAKITORI-SPIESSCHEN – AUF
 DEN RECHTECKIGEN TELLERN „FUKUE“
 AUS PORZELLAN (ERHÄLTICH IN DREI
 FARBEN) WIRD JEDE ASIATISCHE
 SPEZIALITÄT ZUM ECHTEN HINGUCKER.
 UM 30 EURO, 25 X 11,5 X 2,2 CM, VON
meinasiashop.de

SCHON GEWUSST?

Diese Entdeckungen sorgen bei Foodies für Freude: von genialer Patisserie, regionaler Lebensmittelpost bis zu gerettetem Gemüse



FERNÖSTLICH KÖSTLICH

Taste of Thailand Wer mehr als Currys entdecken möchte, begibt sich mit dem Autor quer durch das Land und dessen Küche. Storys zu Leuten und Lebensmitteln inklusive! 240 S., um 40 Euro, von gu.de. **Ramen forever** Das Buch funktioniert wie ein Baukasten und ist in fünf Abschnitte unterteilt: Brühe, Tare, Nudeln, Öle und Fette, Toppings. Einfach gut! 224 S., um 35 Euro, von www.penguin.de. **Zu Tisch in Korea** In 80 Rezepten erzählt die Autorin Su Scott etwas über die Geschichte ihrer Familie, Kindheitsgerichte und warum Essen Kinder und ihr kulturelles Erbe sowie ihre Seele nährt. Wundervoll! 240 S., um 30 Euro, von www.zsverlag.de



Tolles Tool

Superpraktisch, superstylish: Mit diesem Essential-Kit kann der Sushi-Abend losgehen. Getarnt als elegante, buchähnliche Box wird man beim Öffnen von einem Set aus Reislöffel, Aufstrichmesser und Rollmatte – jeweils aus Bambus – plus acht Essstäbchen überrascht. Zudem: Alle Werkzeuge sind spülmaschinenfest. Wir sagen: Arigato! Um 59 Euro, von printworksmarket.com

SOJASAUCE „MADE IN AUSTRIA“ VON STERNEKOCH LUKAS NAGL

Er gilt als einer der besten Fischköche Österreichs, wurde gerade mit einem Michelin- und dem Grünen Stern für seine Kunst im Restaurant „Bootshaus“ in Traunkirchen (Salzkammergut) ausgezeichnet. Lukas Nagl steht für regionale Werte, Nachhaltigkeit in der Spitzenküche – und neben Mehlspeisen-Tradition auch für japanisches Fermentations-Handwerk. In seiner Firma „Luvì“, die er neben seinem Chef-Job gegründet hat, bietet er durch Fermentation entstandene Bio-Spezialitäten an, wie helle oder dunkle Sojasauce, Smoked Mushroom Shoyu oder ein Miso-Starterkit, für alle, die selber die feine Umami-Paste aus Sojabohnen und Reis ansetzen wollen. Sehr zu empfehlen! Um 32,50 Euro, von www.luvifermente.eu



Japan daheim:
Miso-Starterkit von
Starkoch Lukas Nagl



Kanpai! Prost! Köstliche Begleiter zum Essen

1 Zum Aperitif gibt es nicht irgendeinen GT: Dieser feine Kakuzo Organic Dry Gin lockt mit floralen Noten des Kakuzo-Tee-Blends plus Mandarine, Yuzu, Grapefruit, Koriander, Lemongras. 700 ml um 27 Euro, von www.leniundhans.de **2 Zum Mahl** servieren wir etwas Besonderes: Der Hakusan Junmai Daiginjo Sake hat einen Reispoliergrad von 50 Prozent, höchste Qualitätsstufe. Frischer, leicht mineralischer Geschmack mit Akzenten von Birnen, Honigmelone, Kirschblüten. 720 ml, um 57 Euro, von ginza-berlin.com **3 Zum Anstoßen** ganz ohne Alkohol begeistert diese fruchtige Kimi-no Yuzu-Limonade mit Bergwasser und Bio-Zuckerrohr. 250 ml, um 4,80 Euro, über www.mycorbini.com



SCHMUCKES RAUCHWERK

Um Räume mit feinen Düften und guter Energie zu füllen, lieben Asiaten Räuchergefäße. Dieses handgefertigte Meisterwerk „Sakura“ von Iwachu (um 45 Euro, Ø 8,5, H ca. 9 cm) ist für Räucherstäbchen, -kegel, -spiralen geeignet. Die Ausschnitte im Deckel symbolisieren Kirschblüten. Passend dazu gibt es die „Cherry Blossom Sticks“ von Shoyeido mit Sandelholz-Note. 47 Stück um 5,90 Euro, beides über oryoki.de

TRADITIONELL SERVIERT

In dem dekorativen, gusseisernen Topf „Nabe“ wird ursprünglich Sukiyaki, ein japanischer Rindfleisch-Eintopf, aufgetischt. Doch auch alle anderen Asia-Schmorgerichte und Suppen garen darin wundervoll und schmackhaft. Ø 33 cm, um 385 Euro, über oryoki.de

