



**Deutsch-Japanische Gesellschaft e.V.**  
Region: Braunschweig - Peine - Wolfsburg



**INTERNATIONALER  
FREUNDESKREIS WOLFSBURG e.V.**

Liebe Mitglieder und Freund\*innen,



unsere beliebten Kochabende können vermutlich in nächster Zeit noch nicht stattfinden. Damit wir uns trotzdem an der internationalen Küche probieren können und so gemeinsam die Küche verschiedener Länder entdecken können, laden wir Sie gemeinsam mit der Deutsch-Japanischen-Gesellschaft zu unserem ersten Online-Kochabend

### **Kochen wie in Japan**

**am Dienstag, 27.04.2021 um 18:30 Uhr**

**über die Plattform Microsoft Teams ein.**

Rina Jonscher, Mitglied der Deutsch-Japanischen-Gesellschaft, wird gemeinsam mit uns ein japanisches Menü zubereiten.

Die notwendigen Zutaten und Küchenutensilien finden Sie auf der nächsten Seite. Legen Sie sich die Lebensmittel und die Küchenutensilien am besten schon vor Beginn der Veranstaltung in Ihrer Küche bereit, damit Sie gleich mitkochen können.

Seien Sie live dabei, kochen Sie mit oder sehen sich die Zubereitung der Gerichte an – vielleicht für ein späteres Nachkochen. Lassen Sie sich überraschen von dieser anderen Art eines Kochabends!

Um an unserem Online-Kochabend teilnehmen zu können, folgen Sie bitte am Veranstaltungstag diesem Link. [https://teams.microsoft.com/l/meetup-join/Japanischer\\_Kochabend](https://teams.microsoft.com/l/meetup-join/Japanischer_Kochabend)

Bei Fragen zur Veranstaltung melden Sie sich unter der E-Mail Adresse [ifk@stadt.wolfsburg.de](mailto:ifk@stadt.wolfsburg.de) oder per Telefon unter 05361-28 1653.

Wir freuen uns über Ihre Teilnahme!

Gez. Teruko Balogh-Klaus

Gez. Kerstin Stackmann

Präsidentin Deutsch-Japanische  
Gesellschaft e.V.

Präsidentin Internationaler Freundeskreis  
Wolfsburg e.V.

Mit der Teilnahme an dieser Veranstaltung erklären Sie sich mit der Veröffentlichung von in diesem Rahmen entstandenen Bild- und Videoaufnahmen einverstanden.



**Menü für vier Personen**

**Misosuppe mit Zwiebeln und Kartoffeln**  
(玉葱とジャガイモの味噌汁)  
\*\*\*

**Garnelen-Avocado-Tartar mit Wasabigeschmack**  
(海老とアボガドのタルタルマヨわさび風味)  
\*\*\*

**Lachs mit Teriyakisauce**  
(鮭の照り焼き)  
\*\*\*

**Weißer Reis**  
(白ごはん)



#### Zutaten:

Garnelen (groß)	8-10 Stück	Sesamöl (geröstet)	1 EL
Zitrone	1/2 Stück	Rohrzucker	50 g
Avocado	1 Stück	Schnittlauch	1 Bund
Minigurke	2 Stück	Wasser	100 ml
(alternativ: normale Gurke)	½ Stück)	Spinat oder Bärlauch	200g
Sesamöl (geröstet)	1 TL		
Salz	1 Prise	Rundkornreis (Sushi-Qualität)	400 ml
Wasabi aus der Tube	2 - 5 g	Wasser	400 ml
Lachs	4 Stück à 150 – 200 g	Misopaste	3EL
Speisestärke	1 TL	Zwiebel	1 Stück
Sojasauce	100 ml	Kartoffeln	2 Stück
Mirin (süßer Reiswein)	2 EL	Dashi-Brühe	1 Beutel
Sake (Kochschnaps)	2 EL	Wasser	700 ml

Hinweis: Bitte messen Sie vor dem Kochen die Zutaten ab und tauen sie alle Lebensmittel auf, falls gefroren.

#### Nötige Küchenutensilien:

Beschichtete Bratpfanne (28 cm), Küchenhobelbrett, Kochstäbchen bzw. Wender, Suppenkelle, zwei kleine Töpfe (ca. 2l), ein mitteltiefer Topf (ca. 3l) mit Deckel, zwei kleine Schüsseln, Holzlöffel, Küchenmesser, Küchenbrett, zwei Teller, Sieb zum Abgießen, Küchenpapier

#### Geschirr/ Besteck:

Wenn japanisches Geschirr vorhanden ist: Reisschüsseln, Suppenschüssel, kleiner Teller für den Garnelen-Tartar, Teller für den Fisch, Essstäbchen

Wenn kein japanisches Geschirr vorhanden: Speiseteller für Reis und Fisch, Suppenteller für die Misosuppe, Brotteiler für Garnelen-Tartar, Messer, Gabeln, Esslöffel