



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Mochi mit Anko – Reisbällchen mit süßer Bohnenpaste - Japan

Adzuki Bohnenpaste findet man vor allem in der chinesischen und japanischen Küche als süße Füllung in allen möglichen Desserts. Die Adzuki Bohne wird schon seit mehr als 2000 Jahren nachweislich kultiviert. Sie gedeiht am besten in Subtropischen Klima. Sie ist kleiner als die bei uns bekanntere rote Kidney Bohne. Adzuki Bohnen sind eher mit den Mung Bohnen verwandt und sehen (meiner Meinung nach) auch genauso aus wie kleine rote Mungbohnen. Sie haben einen süß-nussigen Geschmack und werden daher wohl besonders gerne in Süßspeisen verwendet.



Wer gerne asiatisch isst, hat früher oder später schonmal eine Süßspeise mit rote Bohnenpaste gegessen. Weniger bekannt bei uns im Westen ist aber, dass die getrockneten Bohnen auch wie Popcorn gepoppt oder als Kaffeeersatz verwendet werden. Für unseren Kochkurs machen wir uns die Mühe, die rote Bohnenpaste selbst herzustellen. Wer es sich jetzt aber einfach machen will: rote Bohnenpaste gibt es fertig in jedem Asia Markt zu kaufen.



Mochi sind kleine Kuchen aus Klebreis. Die traditionelle Zubereitung erfolgt unter großer Kraftaufwendung durch das zerstoßen von Klebreis in großen Holzbottichen. Ich bin ja sehr für Tradition – habe mich aber nach viel lesen und recherchieren für einen Teig aus Klebreismehl entschieden.

Mochi aß man traditionell zum japanischen Neujahrsfest

– aber heute gibt es sie das ganze Jahr in vielen Varianten. Schaut euch in Asia Läden um: es gibt Mochi im Süßigkeiten Regal. Wobei die im TK Regal, die man noch fertig zubereiten muss, meistens leckerer sind. Der ein oder andere wirklich gute Japaner bietet vielleicht frische Mochi an – das solltet ihr auf alle Fälle nutzen und probieren. Es gibt auch sehr viele unterschiedliche Füllungen, wobei die Füllung mit Bohnenpaste wohl eine der verbreitetsten ist.

Zutaten Mochi Teig ca. 5 - 6 Stk

100g Mushiki/Mashiko Klebreismehl

1 EL Puderzucker

100ml Wasser





Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

1. Mehl und Puderzucker mischen.
2. Das Wasser nach und nach zufügen und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten. Der Teig sollte nicht klebrig sein!
3. In 5 gleich große Bällchen teilen und diese möglichst flach ausdrücken.
4. Mit einem feuchten Tuch decken und geschmeidig halten.



Zutaten Adzuki Bohnenpaste

150g Adzuki Bohnen (idealerweise über Nacht eingeweicht, das verkürzt die Kochzeit)

250g Zucker

1 Prise Salz

1. Die Bohnen mit Wasser bedeckt aufsetzen und einmal kräftig aufkochen lassen. Das Wasser dann abgießen.
2. Die Bohnen erneut mit Wasser bedeckt aufsetzen und dann bei mittlerer Flamme 1 – 1,5 Std. kochen, bis die Bohnen weich sind.
3. Wiederum das Kochwasser abgießen.
4. Bohnen erneut mit Wasser aufsetzen. Gerade so viel Wasser, dass die Bohnen knapp bedeckt sind. Zucker und Salz zufügen und bei geschlossenem Deckel erneut aufkochen, so dass die Bohnen aufplatzen und zerfallen beginnen.
5. Die Masse entweder mit einer Gabel zermatschen oder mit einem Pürierstab pürieren.





Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Zubereitung gefüllte Mochi

1. Auf jede Klebreisplatte in die Mitte 1 EL Bohnenpaste geben.
2. Den Teig umschlagen und vorsichtig zu einem Bällchen rollen. Das fertige Bällchen leicht flach/oval drücken.
3. Jedes Bällchen auf ein passendes Stück Backpapier setzen und dann in einen Dämpfeinsatz setzen. Die Bällchen sollten sich nicht berühren.
4. Im Dämpfer über stark kochendem Wasser gut 8 Minuten dämpfen. In Speisestärke wälzen, damit sie kleben.

