



## Familienrezept aus Japan: Sayo Ukitas Suki-yaki (Fondue-Gericht)

Nach: Menzel, Peter; D'Aluisio Faith. (2005) *So isst der Mensch. Familien aus aller Welt erzählen, was sie ernährt*. Hamburg: GEO im Verlag Gruner + Jahr. S. 182

Suki-yaki wird am Tisch zubereitet.

Brühe:

¾ l	Dashi <sup>1</sup>	aufkochen
2 EL	Zucker	
1 dl	Reiswein	
1 ½ dl	Sojasauce	zugeben, mischen, in einem Krug bereithalten
¼	Chinakohl	in 2 cm grosse Stücke schneiden
300 g	Yamswurzel <sup>2</sup> ,	in 2x10 cm grosse Stücke schneiden
2	Lauchstangen	in 2 cm grosse Stücke schneiden
4–6	Shiitakepilze	längs halbiert
500 g	Spinat	
300 g	Tofu	in 2 cm grosse Würfel schneiden
		Gemüse und Tofu auf einer Platte dekorativ anrichten
500–600 g	Rindfleisch für Fondue	
	Chinoise	auf einer Platte anrichten
	Öl	in einer Fonduepfanne (oder Elektrokoher oder Wok) erhitzen
		Fleisch portionenweise in die Pfanne legen, braten
		Eine Portion Gemüse und Tofu beifügen, mischen
		Etwas Brühe dazugiessen, köcheln, bis Fleisch und Gemüse gar sind
		Servieren, mit Stäbchen essen
		Portionenweise weiter zubereiten, bis alle Zutaten aufgebraucht sind.

<sup>1</sup> Dashi = japanische Fischbouillon. Wird verwendet wie bei uns Fleisch- oder Gemüsebrühe

<sup>2</sup> Yamswurzel = grosse Wurzelknolle mit süsslichem Geschmack

Stell dir vor, du bist bei Familie Ukitas zum Essen eingeladen.

**Welche Zutaten des Gerichtes kennst du?**

---

---

---

**Was ist dir an diesem Gericht fremd?**

---

---

---

**Gegessen wird mit Stäbchen. Hast du das schon einmal versucht? Wie war das?**

---

---

---

**Suche das Heimatland der Familie (Japan) auf der Weltkarte. Wo liegt Japan? Kontinent? Nachbarländer? ...**

---

---

---

**Wenn diese Familie in die Schweiz käme, was würde sie vermissen?**

---

---

---

**Welche Möglichkeiten hätte die Familie, in der Schweiz an die gewohnten Lebensmittel zu kommen?**

---

---

---

**Welche traditionellen Gerichte aus dem Herkunftsland der Familie findest du (Kochbücher, Internet)?**

---

---

---

**Hast du eine Empfehlung für «Ersatz» mit bei uns erhältlichen Lebensmitteln?**

Ursprüngliche Zutat

Ersatz

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

**Rückmeldungen der Lehrperson:**

---

---

---

---

---

---