CULINARYORIGIN / JAPAN

煮豚チャーシュー

Chāshū - geschmorter Schweinebauch fürs Ramen



Eigenes Bild (KI-generiert)

JAP-001 | 1 Rolle (~8 Portionen Topping) | Schwierigkeit 2/5

Ramen-Topping / Schmorgericht (Nibuta) | Japan

Historische Zeitangabe: ca. 180 Min. historische Angabe; Gesamtzeit mit Abkühlen offen

90-120 Min. Vorkochen und ca. 60 Min. Schmoren, dazu Vorbereiten, Anbraten, rasches Abkühlen und gekühltes Ziehen. Keine vorgeschriebene Temperierpause. Die Dauer des Abkühlens ist nicht gemessen; über Nacht ausschließlich im Kühlschrank. 180 Min. sind keine vollständige Gesamtzeit.

Vor dem Kochen

Quelle der Authentizität

Japanisches Nibuta-Chāshū wird sanft gegart und als Ramen-Topping geschnitten. 麺と釣人 zeigt dafür sowohl Bauch als auch Schulter und eine anschließende Marinade. Unsere bestehende Bauchfassung kombiniert Vorkochen mit zusätzlichem Schmoren in einer Sake-Zucker-Tare; ihre genauen Mengen sind keine wörtliche Übernahme dieses Blogs. Die frühere Berufung auf hamukoubou.jp ist ohne konkrete überprüfte Rezeptadresse nicht als Mengenbeleg nutzbar. Anbraten bringt Röstaromen; Bauch ist eine bewusst fettreiche Wahl, nicht das einzig geeignete Teilstück. Das anschließende Ziehen erfolgt nach raschem Abkühlen im Kühlschrank.

Redaktionelle Klarstellung

Schweinebauch roh wiegen; Sake ohne Salzzusatz verwenden. Die 300 ml Wasser gehören nur zur anfänglichen Tare, zusätzliches Vorkoch- und Nachfüllwasser nach Bedarf. Küchengarn ist ein Hilfsmittel. Die vollständige Mengenbasis dieser Tare bleibt in Prüfung.

Zutaten (metrisch)

Fleisch

500 g	Schweinebauch am Stück - 豚バラブロック - 500 g rohes, entbeintes Fleisch; keine gegarte Portionsmenge
1 Stk	Küchengarn - タコ糸, Tako-ito - Hilfsmittel; Länge nach Umfang der Rolle wählen, vor dem Essen entfernen
15 ml	Neutrales Pflanzenöl - zum Anbraten

Aromaten zum Köcheln

1 Stk	Lauchstange (grüner Teil) - 長ネギの青い部分
20 g	Ingwer (frisch) - 生姜, in Scheiben
2 Stk	Knoblauchzehen - にんにく, angedrückt

Schmorsud / Tare

100 ml	Japanische Sojasauce (Koikuchi Shōyu) - 濃口醤油
100 ml	Sake - 清酒 / 日本酒 ohne Salzzusatz; auch ausdrücklich salzfreier Koch-Seishu ist geeignet
300 ml	Wasser - nur Anfangswasser der Tare; Vorkochwasser und Nachfüllwasser zusätzlich nach Bedarf
36 g	Rohrzucker (Kibizatō) - キビ砂糖 - direkt wiegen; 36 g sind keine belegte Löffelumrechnung

Zubereitung

01 Vorbereiten

Schweinebauch bis zur Vorbereitung gekühlt halten, trocken tupfen und zügig weiterverarbeiten. Ein Aufenthalt bei Raumtemperatur ersetzt keine Garprüfung. Hände und Geräte nach Rohfleischkontakt reinigen; für gegartes Fleisch saubere Geräte verwenden.

02 Binden

Das Stück mit Küchengarn zu einer gleichmäßigen Rolle binden. Dicke und Form beeinflussen die Garzeit.

03 Anbraten

Das angegebene Öl erhitzen und die Rolle rundum goldbraun anbraten. Das erzeugt Röstaromen; die Oberfläche wird dadurch nicht wasserdicht versiegelt.

04 Köcheln (Aromaten)

Fleisch in einen passenden Topf geben, mit zusätzlichem Wasser bedecken, Lauchgrün, Ingwer und Knoblauch zufügen. Dieses Wasser ist getrennt vom Wasser der Tare. Aufkochen, dann ca. 90-120 Min. sanft köcheln. Verdampftes Wasser nachfüllen, damit das Fleisch bedeckt bleibt; einen geeigneten Otoshibuta auflegen.

05 In Tare schmoren und Garzustand prüfen

Sojasauce, Sake, das abgemessene Tare-Wasser und Zucker in einem passenden Topf verrühren. Fleisch aus dem Vorkochwasser heben, in die Tare geben und ca. 60 Min. sanft schmoren, gelegentlich wenden. Nicht trocken einkochen lassen; bei Bedarf wenig Wasser ergänzen. Mit sauberem Thermometer im dicksten Kern mindestens 75 °C für 1 Min. prüfen. Zusätzlich muss ein Spieß leicht eindringen; nötigenfalls sanft weitergaren. Zeitangaben allein bestätigen weder Sicherheit noch Zartheit.

06 Rasch abkühlen und kalt ziehen lassen

Fleisch und Tare sofort in saubere, kleine, flache Behälter geben; eine dicke Rolle nötigenfalls in kleinere Stücke teilen. Behälter im Eiswasserbad rasch herunterkühlen, ohne Badwasser hineinzulassen; Tare mit sauberem Löffel umrühren. Zügig in den Kühlschrank stellen und dort abgedeckt weiterkühlen. Nicht im großen Topf bei Raumtemperatur vollständig erkalten lassen. Über Nacht ziehen lassen ausschließlich im Kühlschrank; das ist keine Abkühlzeit auf der Arbeitsplatte.

07 Schneiden und wieder erhitzen

Kaltes Fleisch mit sauberem Messer schneiden und Garn entfernen. Nur die benötigte Portion in heißer Brühe oder Tare vollständig durcherhitzen; im Kern mindestens 75 °C für 1 Min. erreichen. Ein Brenner darf anschließend die Oberfläche bräunen, ersetzt aber nicht das Durcherhitzen. Sofort servieren; übriges Fleisch gekühlt lassen und zeitnah verbrauchen oder portionsweise einfrieren.

Archivar-Notizen

Mengenstatus: 500 g roher Schweinebauch, 100 ml Koikuchi, 100 ml salzfreier Sake, 300 ml anfängliches Tare-Wasser und 36 g Zucker bleiben die bestehende Archivkombination. Weder 麺と釣人 noch Kikkoman belegt diese vollständige Mischung. Auch Fundokins Vergleich mit eigener süßer Sojasauce und 50 ml Sake ist keine Mengenbestätigung dafür. Die vollständige Mengenprüfung bleibt offen; keine Kochprobe oder gemessene Ausbeute.

Teilstück und Garzeit: Die Blogzeiten sind Erfahrungswerte für dessen Stücke. Schulter und Bauch sind beide gebräuchlich; Dicke, Temperatur und gewünschte Textur entscheiden. Keine pauschale Zeitgrenze für alle Schulterstücke.

Mirin: Diese Tare verwendet weiterhin Sake und Zucker. Daraus folgt kein allgemeines Mirin-Verbot: Der Blog und ein Kikkoman-Rezept verwenden Mirin; Kikkoman auch Schulter. Die frühere pauschale Eiweiß-Erklärung wurde entfernt.

Separate Archivvariante: 90 ml Koikuchi Shōyu plus 30 ml Mirin und ca. 60 Min. Marinieren sind im Blog dokumentiert. Kein zusätzlicher Schritt der Hauptfassung. Vollständig gegartes Fleisch rasch kühlen und diese Variante gekühlt marinieren; danach wie beschrieben durcherhitzen. Die Kühlführung ist eine redaktionelle Sicherheitspräzisierung.

Ramen-Brühe: Das Garen in Brühe ist eine eigene Variante. Es ersetzt das Vorkochwasser, nicht automatisch die Tare. Rohes Fleisch nicht lediglich in servierfertiger Brühe anwärmen; vollständig garen und die Brühe hygienisch weiterverarbeiten.

Produkt- und Wasserbasis: Kochsake ist nicht grundsätzlich gesalzen. Takara dokumentiert ausdrücklich salzfreien Koch-Seishu; für diese Fassung das Etikett auf Salzzusatz prüfen. Die 300 ml sind kein gesamter Wasserbedarf. Für einen gezielten Versuch Rollendurchmesser, Topf-Innendurchmesser, Vorkochwasser, jedes Nachfüllen und verbleibende Tare getrennt messen. Die ungefähren acht Toppingportionen sind keine bestätigte Ausbeute von je 60 g.

Beschaffung und Ersatzmöglichkeiten

Koikuchi Shōyu → normale japanische Sojasauce (z. B. Kikkoman); KEINE süße/chinesische Dunkelsoja.

Sake → japanischer Seishu ohne Salzzusatz, auch salzfreier Koch-Seishu. Ersatzweise in Europa nutzbar: trockener Sherry als geschmacklich abweichender Notbehelf; keine Gleichsetzung mit gesalzenem Kochreiswein.

Kibizatō → brauner Roh-/Vollrohrzucker; ersatzweise normaler Zucker.

Tako-ito → ungebleichtes Küchen-/Bratengarn.

Nährwerte

Nicht berechnet. Für das fertige Bauch-Chāshū ist keine nachvollziehbare Nährwertberechnung dokumentiert. Fettverlust beim Vorkochen, verzehrte Ölmenge, Aufnahme von Salz und Zucker aus der Tare sowie abgetropfte Endausbeute sind nicht festgelegt. Die frühere 60-g-Portion war eine unbestätigte Annahme. Handelsübliche Vergleichsprodukte belegen keine Werte für dieses Rezept. Frühere Schätzungen sind im Prüfarchiv gesichert; fehlende Werte bedeuten nicht null.

Nährwert	pro 100 g	pro Topping-Portion
Energie	nicht berechnet	nicht berechnet
Eiweiß	nicht berechnet	nicht berechnet
Fett	nicht berechnet	nicht berechnet
Kohlenhydrate	nicht berechnet	nicht berechnet
- davon Zucker	nicht berechnet	nicht berechnet
Salz	nicht berechnet	nicht berechnet

Dokumentierte Quellen

20.10.2026: japanische Takara-Produktdefinition und Fundokin-Vergleich direkt gelesen. Salzfreien Sake und getrennte Wassermengen präzisiert; keine Bestätigung der vollständigen Archivmischung. Frühere Sicherheitskorrekturen erhalten, keine Kochprobe.

麺と釣人 - 基本のラーメン用チャーシュー

Japanisch | Abgerufen 22. Juli 2026

Originalquelle öffnen

Kikkoman - Chāshū mit Schulter und Mirin (Variantenbeleg)

Japanisch | Abgerufen 18. Oktober 2026

Originalquelle öffnen

MHLW - Hygiene, Kerntemperatur und rasches Kühlen

Japanisch | Abgerufen 18. Oktober 2026

Originalquelle öffnen

MAFF - Lebensmittelhygiene im Haushalt

Japanisch | Abgerufen 18. Oktober 2026

Originalquelle öffnen

Takara - salzfreier Koch-Seishu (Produktdefinition)

Japanisch | Abgerufen 20. Oktober 2026

Originalquelle öffnen

Fundokin - Schweinebauch-Chāshū (getrennter Mengenvergleich)

Japanisch | Abgerufen 20. Oktober 2026

Originalquelle öffnen

Katalog-Tags: Japan, Schweinebauch, Fleischgericht, Geschmort, Nibuta, RamenTopping