CULINARYORIGIN / JAPAN

牛丼

Gyūdon - Rindfleisch-Zwiebel-Reisschale



Eigenes Bild (KI-generiert)

JAP-003 | 2 Portionen | Schwierigkeit 2/5

Donburi / Reisschüssel-Gericht | Japan, Tokio

Historische Zeitangabe: ca. 20 Min.

Etwa 20 Minuten ab fertig gekochtem Reis, vorbereitetem Dashi und aufgetautem, hauchdünnem Fleisch sind ein redaktioneller Planungswert. Reisgaren, Dashi-Zubereitung, Auftauen und eine selbst zubereitete Eigarnitur zusätzlich einplanen. Zwiebel- und Fleischgarzustand bestimmen das Ende, nicht nur die Uhr.

Vor dem Kochen

Quelle der Authentizität

Gyūdon ist eine japanische Reisschale mit dünnem Rindfleisch und Zwiebeln in süß-salzigem Sud. Unser Ablauf orientiert sich an Kikkoman: Zwiebeln zuerst, Fleisch danach. Yamaki zeigt eine andere Schnitt- und Garweise. Beide Hersteller verwenden Mentsuyu; unsere getrennten Mengen für Dashi, Koikuchi-Shōyu, Mirin, Sake und Zucker sind eine redaktionelle Haushaltsfassung, keine exakte Rückrechnung ihrer Produkte. Sie bleiben erhalten, sind aber nicht durch eine eigene Kochprobe bestätigt.

Redaktionelle Klarstellung

Mengen sind eine redaktionelle Haushaltsfassung. Reis wird bereits gegart benötigt; sein Gewicht und die optionalen Garnituren sind nicht beziffert. Kein Mentsuyu zusätzlich zur separat angesetzten Würzung. Zucker abwiegen; die alte Löffelgleichsetzung entfällt.

Zutaten (metrisch)

Hauptzutaten

250 g	Rindfleisch, hauchdünn (Shabu-Shabu-Schnitt) - 牛薄切り肉 - Bauch oder Nacken
200 g	Zwiebel - 玉ねぎ, ca. 1 mittelgroße
10 g	Ingwer (frisch) - 生姜, feine Streifen

Köchel-Sud (Warishita)

200 ml	Dashi - だし - aus Kombu & Katsuobushi; ersatzw. Pulver
45 ml	Japanische Sojasauce (Koikuchi Shōyu) - 醤油, 大さじ3
30 ml	Mirin - みりん, 大さじ2
30 ml	Sake - 酒, 大さじ2
15 g	Zucker - 砂糖; 15 g abwiegen, keine gesicherte Esslöffel-Umrechnung

Zum Servieren

2 Portionen	Japanischer Kurzkornreis (gedämpft) - ご飯 → Rezept JAP-004
Nicht beziffert	Beni Shōga (eingelegter roter Ingwer) - 紅生姜
Nicht beziffert	Eigelb oder Onsen-Ei - optional; weiche Eigarnitur nur mit geeignetem pasteurisiertem, verzehrfertigem Produkt; sonst durchgaren oder weglassen

Zubereitung

01 Vorbereiten

Gekochten Reis und fertigen Dashi bereithalten. Zwiebel halbieren und längs zur Faser etwa 5 mm dünn schneiden. Ingwer in feine Streifen schneiden. Vollständig aufgetautes, hauchdünnes Rindfleisch in mundgerechte Stücke teilen und bis zum Garen gekühlt lassen.

02 Sud ansetzen

Dashi, Koikuchi-Shōyu, Mirin, Sake und den abgewogenen Zucker in einer breiten Pfanne mischen. Ingwer zugeben und aufkochen. Das ist der vollständige Würzansatz; nicht zusätzlich Mentsuyu hineingeben.

03 Zwiebeln vorgaren

Zwiebeln im Sud etwa 5 Minuten sanft köcheln lassen. Sie sollen biegsam und glasig werden. Sind sie noch hart, vor der Fleischzugabe etwas länger garen.

04 Fleisch einlegen

Rindfleisch scheibenweise in den leicht köchelnden Sud geben und vorsichtig voneinander lösen. Nicht als gefrorenen oder dichten Fleischklumpen einlegen. Schaum bei Bedarf abschöpfen; nach Rohfleischkontakt sauberes Besteck verwenden.

05 Sanft fertig garen

Etwa 5 Minuten sanft weiterköcheln lassen, bis die voneinander gelösten Scheiben vollständig durchgegart sind und die Zwiebeln weich sind. Dickere oder gefaltete Stücke öffnen und ebenfalls durchgaren; die Minutenangabe allein ist keine Garprüfung. Nicht heftig einkochen: Es soll noch löffelbarer Sud zum Reis bleiben.

06 Anrichten

Heißen Reis auf zwei Schalen verteilen, Fleisch und Zwiebeln daraufgeben und etwas Sud darüberlöffeln. Beni Shōga nach Bedarf ergänzen. Ei ist freiwillig: Für eine weiche Garnitur nur ein geeignetes pasteurisiertes, verzehrfertiges Eiprodukt nach Packungsanweisung verwenden. Sonst das Ei vollständig durchgaren oder weglassen. Unmittelbar servieren.

Archivar-Notizen

Mengenstatus: Alle vorhandenen Zutatenmengen bleiben als redaktionelle Haushaltsfassung bestehen. Kikkoman und Yamaki belegen Varianten des Gerichts, nicht unsere vollständige Würzformel. Ihre Mentsuyu-Konzentrationen sind nicht gegeneinander austauschbar.

Zwiebelschnitt: Diese Fassung folgt Kikkoman mit etwa 5 mm längs zur Faser. Yamaki schneidet quer und gart länger. Daraus folgt kein Verbot des Querschnitts; die frühere Behauptung, er ergebe zwangsläufig Zwiebelmus, ist nicht belegt.

Fleisch: Hauchdünne Scheiben beim Metzger oder im Asiamarkt besorgen. Gefrorenes Fleisch im Kühlschrank auftauen. Ein anderer Zuschnitt oder zusammenhängende Falten erfordern eine eigene Garprüfung; keine pauschale Sekunden-Garantie.

Eigarnitur: Rohes Eigelb und ein weich gegartes Onsen-Ei sind nicht automatisch keimfrei. Die Produktwahl oben ist eine ergänzende Vorsichtsmaßnahme für die Haushaltsfassung, keine Vorgabe der beiden Gyūdon-Quellen. Für kleine Kinder, Schwangere, ältere und immungeschwächte Menschen nur vollständig durchgegartes Ei verwenden oder darauf verzichten.

Beschaffung und Ersatzmöglichkeiten

Dashi → aus Kombu + Katsuobushi frisch ziehen; ersatzweise Hondashi-Pulver. Kein Brühwürfel.

Mirin → echtes Hon-Mirin; Notbehelf: Sake + Prise Zucker.

Sake → Kochsake; ersatzweise trockener Sherry, notfalls weglassen.

Koikuchi-Shōyu → japanische Sojasauce (z. B. Kikkoman).

Beni Shōga → eingelegter roter Ingwer aus dem Asia-Markt - unverzichtbarer Kontrast.

Nährwerte

Nicht berechnet. Für unsere Fassung mit einzeln angesetztem Dashi-Sud liegt keine nachvollziehbare Nährwertberechnung vor. Fleischzuschnitt, verzehrter Sud, Reisgewicht und optionale Garnituren sind nicht ausreichend festgelegt. Die Herstellerwerte von Kikkoman und Yamaki gelten für deren abweichende Mentsuyu-Rezepte und bestätigen unsere Schätzung nicht. Frühere Belag-, Portions- und Schalenwerte sind im Prüfarchiv gesichert; fehlende Werte bedeuten nicht null.

Nährwert	pro 100 g	pro Portion
Energie	nicht berechnet	nicht berechnet
Eiweiß	nicht berechnet	nicht berechnet
Fett	nicht berechnet	nicht berechnet
Kohlenhydrate	nicht berechnet	nicht berechnet
Salz	nicht berechnet	nicht berechnet

Dokumentierte Quellen

Methodenprüfung am 19.10.2026: Kikkoman und Yamaki erneut gelesen; ihre Mengen und Abläufe unterscheiden sich. Unsere Würzformel ist redaktionell, die Eigarnitur erhält gesonderte Hinweise. Keine Kochprobe. Historische Abrufdaten bleiben erhalten.

キッコーマン - コクうま牛丼

Japanisch | Abgerufen 22. Juli 2026

Originalquelle öffnen

ヤマキ - 鰹節屋のめんつゆで作る！牛丼 (abweichende Herstellerfassung)

Japanisch | Abgerufen 18. Oktober 2026

Originalquelle öffnen

Food Safety Commission Japan - Eigarnitur und empfindliche Personengruppen

Japanisch | Abgerufen 19. Oktober 2026

Originalquelle öffnen

Katalog-Tags: Japan, Rind, Donburi, Streetfood, Gyudon, Reisschale, Dashi, schnell