茶碗蒸し（Chawanmushi）

Japanischer Eierflan mit Dashi



Katalog-ID: JAP-013

Kategorie: Washoku / Gedämpfte Vorspeise

Herkunft: Japan; landesweit, mit historischer Tradition in Nagasaki

Zubereitungszeit: etwa 30 Min. mit vorbereitetem, abgekühltem Dashi; etwa 75-90 Min. mit frischem Dashi | **Schwierigkeitsgrad:** 3 von 5

Mit Usukuchi, Garnelen und Huhn | KI-generierte Illustration

1. Die Quelle der Authentizität

Grundlage ist das japanischsprachige Rezept der Kochschule Hattori: Dashi-Eiermasse, Usukuchi und klassische Einlagen. Mengen und Dämpffolge bleiben erhalten; der deutsche Text ist eigenständig formuliert.

Die Herkunft wird nicht auf eine angeblich zweifelsfreie Erfindung in Nagasaki verkürzt. Das dortige Traditionshaus Yossou beschreibt einen Beginn in Kyoto/Osaka während der Kansei-Zeit und die spätere Verbreitung. Seine eigene Spezialisierung datiert es auf 1866. Diese Archivfassung ist keine Rekonstruktion der geheimen Yossou-Rezeptur.

Ergänzende japanische Landesquellen, alle gelesen am 22.09.2026:

MAFF: 茶碗蒸し - Grundlage des separat beschriebenen Kombu-Katsuo-Dashi. Die dortige andere Flan-Fassung mit Mirin-fū wird nicht mit Hattoris Rezept vermischt.

Kikkoman: 基本の茶碗蒸し - abgekühlte Brühe, möglichst luftarmes Rühren und Sieben; nicht dessen andere Mengen oder Garfolge.

Kikkoman: 茶碗蒸し - Garprobe mit Holzspieß und klarem austretendem Saft; dessen Mentsuyu gehört nicht in diese Fassung.

Kikkoman: japanischer Messlöffel und japanisches Salz-Zentrum - 1 kleiner Messlöffel = 5 ml; trockenes feines Salz ungefähr 6 g je Messlöffel. Damit jeweils 2,5 ml Sauce/Mirin und etwa 2 g Salz.

Japanischer Sojasaucenverband - Usukuchi ist eine farblich helle Kategorie, kein Synonym für salzreduzierte Sojasauce.

Übertragung: Stückgewichte unten sind redaktionelle Einkaufsrichtwerte, keine exakten Quellengewichte. Original-Stückzahlen bleiben daneben stehen. Hattori nennt die Marinadensoja ohne Sorte und Menge; hier werden 2,5 ml Usukuchi praktisch festgelegt. Mirin wird als Hon-Mirin konkretisiert. Dashi wird als ungesalzener Kombu-Katsuo-Dashi ausgeführt. Zeit mit frisch gezogenem Dashi, Schalengröße und Schwierigkeitsgrad sind Planungswerte. Nicht selbst probegekocht; keine übernommenen Nährwert- oder Gesundheitsversprechen.

2. Zutaten (Metrisch)

Für **4 kleine Vorspeisenportionen**; vier hitzefeste Becher von ungefähr 180-200 ml und ein Dämpftopf mit Einsatz.

Eiermasse

ca. 100 g Ei ohne Schale (2 Eier)

350 ml fertiger, ungesalzener Kombu-Katsuo-Dashi, abgekühlt

2 g feines trockenes Salz

2,5 ml Usukuchi-Shōyu (薄口しょうゆ)

2,5 ml Hon-Mirin (本みりん)

Einlagen

ca. 50 g Hühnerinnenfilet (sasami / ささみ; 1 Stück)

ca. 40 g kleine Garnelen, geschält und entdarmt (4 Stück)

ca. 20 g frische Shiitake, ohne zähe Stiele (2 kleine Pilze)

ca. 20 g Kamaboko (かまぼこ; 4 kleine fächerförmige Scheiben)

ca. 16 g gekochte, abgetropfte Ginkgokerne (ginnan / ぎんなん水煮; 8 Stück)

ca. 4 g Mitsuba (糸三つ葉; 4 Stängel mit Blättern)

2,5 ml Usukuchi-Shōyu zum dünnen Benetzen von Huhn und Garnelen

Falls Dashi frisch zubereitet wird - kleiner Vorratsansatz

500 ml Wasser

5 g Kombu

10 g dünn gehobelter Katsuobushi

Davon nach dem Filtern **350 ml** verwenden; nicht zusätzlich 350 ml Brühe kaufen. Der Ansatz ist die halbe MAFF-Dashi-Menge. Wasseraufnahme und Verdunstung verändern die Ausbeute.

3. Zubereitung

1. **Dashi vorbereiten:** Kombu in den 500 ml Wasser 30 Minuten einweichen. Erhitzen und vor sprudelndem Kochen herausnehmen. Topf vom Herd nehmen, Katsuobushi zugeben, 2 Minuten ziehen lassen und fein filtern. 350 ml abmessen und abkühlen lassen. Mit fertigem Dashi entfällt dieser Schritt.

2. **Einlagen schneiden:** Huhn von der Sehne befreien und schräg in dünne Stücke schneiden. Garnelen vorbereiten; beide mit der Marinadensoja benetzen. Shiitake schräg halbieren, Kamaboko fächerförmig und Mitsuba grob schneiden.

3. **Eiermasse glätten:** Salz, Usukuchi und Mirin im Dashi verteilen. Eier ohne Schaum verrühren, Dashi einarbeiten und durchs Sieb gießen. Sichtbare Luftblasen abnehmen.

4. **Becher füllen:** Alle Einlagen gleichmäßig verteilen, Eiermasse langsam zugießen. Etwas Platz zum Becherrand lassen.

5. **Sanft dämpfen:** Einsatz über kochendem Wasser bereitstellen. Becher einsetzen, Topfdeckel leicht versetzt auflegen. 1 Minute kräftig, anschließend 10-12 Minuten bei kleiner Hitze dämpfen.

6. **Garzustand prüfen:** In der Mitte mit einem Holzspieß prüfen: Es soll klare Flüssigkeit statt trüber Eiermasse austreten. Die Creme bleibt zart. Huhn und Garnelen müssen durchgegart sein; erforderlichenfalls bei kleiner Hitze weiterdämpfen. Warm servieren. Schalenstärke und Füllhöhe beeinflussen die tatsächliche Zeit.

4. Archivar-Notiz (Beschaffung & Substitution)

Usukuchi: Nach 薄口・淡口しょうゆ suchen. Helle Farbe bedeutet nicht weniger Salz. Chinesische „Light Soy Sauce“ ist eine andere Kategorie. Ein passender Herstellerbeleg ist Higashimaru Usukuchi; noch kein geprüfter europäischer Händler oder aktivierter Partnerlink.

Japanische Einlagen: Kamaboko im Kühl-/Tiefkühlbereich, Ginkgo ausdrücklich bereits gekocht und Mitsuba im japanischen Lebensmittelhandel suchen. Kamaboko ist gedämpfte Fischpaste; Mitsuba ist kein Koriander.

Ersatzweise in Europa nutzbar: Hühnerbrust für das Innenfilet; ungesalzener japanischer Dashi aus einem geeigneten Beutel nach Deklaration. Ersatzweise glatte Petersilie für Mitsuba verändert das Aroma. Usukuchi für dieses Ratgeber-Beispiel gezielt beschaffen.

Katalog-Tags: #Japan, #Ei, #Garnelen, #Huhn, #Dämpfen, #Usukuchi