Bohnen auf japanische Art
Saya-ingen no kakani

Saya-ingen no kakani ist ein japanisches Gericht, das aus grünen Bohnen besteht, die in einer würzigen Sauce gekocht werden. Die Bohnen werden oft mit einer Mischung aus Dashi (einer Brühe aus Kombu und Bonito-Flocken), Sojasauce, Mirin (süßer Reiswein) und Zucker zubereitet. Diese Zutaten verleihen den Bohnen einen herzhaften und leicht süßen Geschmack.
Das Gericht ist einfach zuzubereiten und wird häufig als Beilage zu anderen japanischen Gerichten serviert. Es ist besonders beliebt wegen seiner Kombination aus knackigen Bohnen und der aromatischen Sauce.

Herkunft: Japan
Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 5 Minuten
Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

200 g Bohnen grün
75 g Katsuobushi
1 EL Öl
1 EL Mirin
1 ½ EL Sojasauce
250 ml Wasser

Vorbereitung

Die Bohnen putzen und Fäden ziehen.

Zubereitung

Die übrigen Zutaten in einen Topf geben und unter Rühren aufkochen. Danach die Bohnen hineingeben und einen kleineren Deckel oder Alufolie direkt auflegen. So lange köcheln lassen, bis der Sud fast eingedampft ist. Den Topf vom Herd nehmen und alles noch etwas ziehen lassen.

© 2026 coquina.de