



Kamaboko ist eine japanische Fischpaste. Sie wird als Suppeneinlage verwendet oder für Bentos. Es lässt sich auch wie normaler Fisch aufbraten. Wer das Kamaboko farbig möchte, muss eine Lage Fisch intensiver als ich mit Speisefarbe einfärben. Ich habe es versucht und die Farbe ist beim Dämpfen zum Teil verschwunden. Kamaboko gibt es in verschiedenen Formen und Farben. Das ist mein Rezept für die erste Kamabokosorte.

### **Zutaten:**

250g weißes Fischfilet

7g Salz

60 ml Wasser

1 EL Sake

1 EL Mirin

7 g Pfeilwurze-Stärke oder ein andere Stärke

16g Hakuriki-ko oder ein anderes Weizenmehl

### **Küchenutensilien**

1 Brett, auf dem der Fisch gehackt werden kann

1 Messer zum Kleinhacken vom Fisch

1 Baumwolltuch

1 Suribache (japanischer Mörser) oder ein Mixer bzw. eine Küchenmaschine oder einen Pürrierstab, um den Fisch möglichst klein zu bekommen

1 Schüssel, um die Masse zu vermengen

1 Topf mit Wasser oder ein mit Wasser gefüllter Wok

1 Dämpfeinsatz für den Topf oder den Bambusdämpfer

### **Zubereitung**

Hacke das Fischfilet möglichst klein und lege es kurze Zeit in Eiswasser. Das neutralisiert den starken Fischgeruch. Nimm den Fisch heraus und lege ihn auf das Baumwolltuch. Presse die Flüssigkeit mit dem Baumwolltuch aus dem Fisch heraus. Zerkleinere den gehackten Fisch mit dem Pürrierstab, sodass eine homogene Masse entsteht.



Füge Salz, Mehl und Stärke hinzu.



Zuletzt kommen Mirin und Sake zur Masse. Dann forme die Masse auf einem Brett zu einer halbrunden Form. Lasse den Teig ca. 1 Stunde bei Zimmertemperatur ruhen.



Erhitze das Wasser im Topf oder Wok und bereite den Dämpfeinsatz mit dem Kamaboko vor. Wenn du das Kamaboko zweifarbig möchtest, bestreiche es nicht vorher, sondern nach dem Dämpfen mit Speisefarbe. Dämpfe die Masse 20-30 Minuten bei 80°C. Lasse es abkühlen. Schneide das Kamaboko in Scheiben und verwende es weiter nach Rezept.



Originally posted 2018-03-09 09:26:00.