

RINDFLEISCH

In Japan wird erst seit weniger als 150 Jahren Rindfleisch gegessen, dennoch ist japanisches Rind, *wagyū*, weltweit für seine hohe Qualität bekannt. Lange Zeit wurden heimische Rinder als Arbeitstiere eingesetzt. Mit ihren kleinen Körpern konnten sie sich gut auf den Reisfeldern bewegen. Als 1872 das Verbot des Fleischverzehrs endgültig aufgehoben wurde, importierte man größere ausländische Rassen und kreuzte sie mit der einheimischen zu den vier offiziellen *Wagyū*-Rassen: *Black*, *kuroge washu*, die über 90% ausmacht, *Brown*, *akage washu*, *Shorthorn*, *nihon tankaku washu*, und *Polled*, *mukaku washu*.

Rindfleisch kann nur dann als *wagyū* bezeichnet werden, wenn es von einer dieser vier Rassen stammt, das Tier in Japan geboren und aufgezogen wurde und strenge Kriterien erfüllt. Der Begriff ist als Markenname registriert, allerdings nur in Japan, andernorts ist er weder anerkannt noch geschützt. Die meisten sogenannten *wagyū*-Rinder, die außerhalb Japans verkauft werden, sind nicht echt, sondern haben wahrscheinlich nur einen gewissen *wagyū*-Anteil, so dass man streng genommen von einer *wagyū*-Art sprechen müsste.

Ein anderer, häufig falsch gebrauchter Begriff ist Kobe-Rindfleisch. Kobe-Rind ist immer *wagyū*, aber *wagyū* ist nicht unbedingt Kobe-Rind. Dies ist eine registrierte Herkunftsbezeichnung, unter die nur japanische schwarze Rinder aus Tajima fallen. Doch der Stammbaum ist nicht das einzige Kriterium: Ein reines Tajima-Rind muss von Kühen oder Ochsen abstammen, die in der Hyōgo-Präfektur (deren Hauptstadt Kobe ist) geboren, aufgezogen und geschlachtet wurden. Außerdem darf das Rind maximal 470 kg wiegen und sein Fleisch muss besonders fein gemasert sein. Bei nur 3.000 zertifizierten Rindern in ganz Japan ist es kein Wunder, dass dieses Fleisch so kostbar ist.

Charakteristisch für *wagyū*-Rindfleisch ist die intensive Marmorierung. Das Fett schmilzt bei niedrigen Temperaturen und das Fleisch zergeht auf der Zunge. Es wurde aufgrund seiner weichen, samtigen Beschaffenheit, seines saftigen Aromas und zarten Geschmacks ausgezeichnet. Die einzigartigen Eigenschaften entstehen durch eine Vielzahl von Aminosäuren, die für *umami* (Seite 31) verantwortlich sind, und ungesättigte Fettsäuren. *Wagyū* benötigt Zeit zum Wachsen. Da die Aufzucht nicht für die Massentierhaltung geeignet ist, ist das Fleisch sehr teuer.

JAPANISCHE STEAKS

MIT ZWIEBEL-MISO-SAUCE

Die Sauce kann gut im Voraus zubereitet werden und hält sich drei bis vier Tage im Kühlschrank. Sie schmeckt auch gut als Dip zu Gemüsesticks.

4 PORTIONEN

FLEISCH

4 Rumpsteaks oder Roastbeef-Steaks à 150–200 g,
2 ½–3 cm dick
1 EL Öl zum Braten
Salz und schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

ZWIEBEL-MISO-SAUCE

4 EL Miso, mittlere Farbe
4 EL Sake
1 EL Sojasauce
15 g frischer Ingwer, geschält und gerieben
1 kleine Knoblauchzehe, geschält und fein zerdrückt
4–6 Frühlingzwiebeln, nur der grüne Teil, gewaschen
und fein gehackt

ZUM SERVIEREN

200 g Rucola und Brunnenkresse, gemischt

1. Fleisch mindestens 30 Min. vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen, damit es Raumtemperatur annehmen kann.
2. Zutaten für die Zwiebel-Miso-Sauce vermischen.
3. Öl in einer großen Pfanne stark erhitzen. Steaks salzen und pfeffern, 2–3 Min. von beiden Seiten scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen, mit Alufolie locker bedeckt auf einem Schneidebrett 10 Min. ruhen lassen. Hitze auf niedrigste Stufe reduzieren, Zwiebel-Miso-Mischung in die Pfanne geben, umrühren und durcherhitzen. Steaks 5 mm dick aufschneiden.
4. Salat waschen, verlesen und auf vier Teller verteilen. Steakstreifen auf dem Salat anrichten, Zwiebel-Miso-Sauce darüber geben und servieren.