

Unter 20 Euro

MEHR KÜCHE
FÜR WENIGER GELD



Aus dem einstigen japanischen Restaurant **En wurde nun der Koreaner Arkei**, der – leider nur zu Mittag – köstliche und relativ günstige Küche bietet. ➔ VON KARIN SCHUH

Die koreanische Küche hat in Wien in den letzten Jahren sehr viel Zuwachs bekommen. Zu Recht in den meisten Fällen. Es gibt offenbar Bedarf an gesunder und dennoch herz/wärmender Küche, vor allem zu dieser Jahreszeit. Besonders gut passt da der jüngste Neuzugang in der Werdertorgasse, zwischen der alten Börse und dem Rudolfspark.

Dort wo sich einst das japanische Restaurant **En** befunden hat, ist nun der Koreaner **Arkei** eingezogen. Dahinter steht Soo-Yeon Lee, die vor einigen Jahren das Arisu im Korea Kulturhaus betrieben hat. Das neue Arkei ist ein junges, sympathisches, unkompliziertes Mittagslokal, in dem man sehr gut und günstig essen kann.

Das Lokal selbst ist modern, aber nicht kitschig eingerichtet. An der Wand ein grüne Sitzbank, im hinteren Bereich hohe Tische mit Barhockern, auch am Fenster kann man recht gemühtlich Platz nehmen, um sein Mittagessen zu verspeisen. Gleich beim Eingang befindet sich eine Bar, an der man seine Bestellung aufgibt und auch bezahlt. Danach sucht man sich einen Tisch aus (es werden auch Reservierungen angenommen), bekommt eine Tischnummer und die Speisen werden recht flott serviert. Zur Auswahl stehen ein paar Vorspeisen, wie überaus feine Kimchi-Mann, knusprig gebackenen ToFu oder Edamame (jeweils 4,50 Euro). Die braucht man allerdings nur bei sehr großem Hunger – oder weil man sich durchkosten will, was zu empfehlen ist. Die Hauptspeisen werden nämlich mit dunkler und kräftiger Misosuppe, Salat, einer Schale schwarzen Henkmi-Reis, traditionellen Kleinen Banchan, also Häppchen, und einer kleinen Nachspeise gereicht. Zum Beispiel Beef oder Spicy Pork Bulgogji, Hot Beef Soup oder Chicken Stew (10,50 Euro). Letzteres ist genau das, was man an kalten Tagen gebrauchen kann: eine dampfende Schale mit fein mariniertem, geschmortem Hühnerfleisch, Erdäpfel, Lauch, Karotten und Zwiebel. Auch die Häppchen dazu schmecken. Man ist satt und trotzdem nicht beschwert.

Arkei: Werdertorgasse 8, 1010 Wien, Mo bis Fr 11.30 bis 14.30 Uhr, ☎ 0664/990 500 58, arkei.at // **Cinema's Bakery**

diepresse.com/essen



Wolfgang Wurth und Verena Pizzini produzieren in Niederösterreich japanisches Nattō und andere fermentierte Produkte. Die speziellen Bio-Sojabohnen dafür bauen sie selbst an. // **Cinema's Bakery**

Ein bisschen Japan

Wolfgang Wurth und Verena Pizzini haben sich der japanischen Spezialität **Nattō** angenommen und produzieren die fermentierten Sojabohnen in ihrem Keller bei Carnuntum. ➔ VON KARIN SCHUH

Sojasauce, Misopaste, Fischsauce und (das eigentlich aus Korea stammende) Kimchi haben sich mittlerweile auch hierzulande durchgesetzt. Gilt doch japanische Küche in Europa als besonders angesagt. Man entdeckt nicht nur die Hingabe und Sorgfalt, mit der sich japanische Köche einem Produkt widmen, sondern auch die gesunde Wirkung, die so manches typisch japani-

Rund um die Sojabohne

Nicht nur als **Fleischersatz** tauchen immer öfter Tofu, Tempeh und Co. auf.

Tofu hat hierzulande noch immer das Image des Fleischersatzes. Dabei hat er durchaus als eigenständiges Lebensmittel seine Berechtigung – und funktioniert auch gut mit Fleisch. Man muss nur gute Ware erwischen.

Aber es gibt weit mehr asiatische Produkte auf Sojabohnen-Basis mit hohem Proteingehalt, die langsam auch hierzulande entdeckt werden. Ein kleiner **Lexikon** der gängigsten Produkte.

Tofu wird aus Sojamilch hergestellt und hat eine bis ins Altertum zurückreichende Geschichte. Er wird aus geronnener Milch von weißen Sojabohnen und Salzen ausgeflockt und dann zu Blöcken gepresst wird. Die Herstellung ähnelt der Käseproduktion, weshalb Tofu auch als Sojabohnenkäse bezeichnet wird. Er hat wenig Eigengeschmack, ebenso wenig Kalorien, dafür einen sehr hohen Proteingehalt.

sche Gericht – im Gegensatz zur österreichischen Hausmannskost – hat. Es verwundert daher nicht, dass es auch immer mehr heimische Kleinproduzenten gibt, die sich auf japanische Lebensmittel spezialisieren. So gibt es nicht nur Tofu aus dem Burgenland und allerlei Kimchi-Produzenten, die sich auch an die Miso-Produktion herantrauen. Aber auch hierzulande noch recht exotische Dinge wie **Nattō** gibt es mittlerweile aus österreichischer Produktion.

Zum Beispiel im niederösterreichischen Prieltenkirchen, wo sich eine junge Familie niedergelassen hat und eine kleine Landwirtschaft aufgebaut hat, um eben dieses typisch japanische Lebensmittel zu produzieren. „Wir sind mit unseren drei Kindern raus aufs Land gezogen und wollten nicht jeden Tag zwei Stunden zur Arbeit in die Stadt fahren“, sagt Wolfgang Wurth, der eigentlich gelernter Mikrobiologe ist, eine Zeit als Landvermesser in Rumänien tätig war und dann als Informationsgearbeiter hat. Seine Lebensgefährtin

Tempeh ist vereinfacht gesagt das Pendant zu Tofu, nur eben aus fermentierten Sojabohnen. Dafür werden gekochte und geschälte Sojabohnen mit speziellen Schimmelpilzen (bzgl. den Sporen einer Rhizopus-Kultur) geimpft. Dank den Myzeläden des Pilzes bildet sich eine feste Masse. Tempeh wird meist in Salzwasser mariniert und anschließend in heißem Öl gebacken.

Tempeh stammt ursprünglich aus Indonesien. Es hat einen milden, nussigen Geschmack, der an Pilze erinnert. **Nattō** ist von der Konsistenz – und auch von Geschmack und Geruch – her nicht mit Tofu oder Tempeh zu vergleichen, vielmehr handelt es sich um mehr oder weniger lose vergorene Sojabohnen, die durch zähe Schleimfläden zusammengehalten werden, was für so manchen auf den ersten Blick abschreckend wirkt. Für diese traditionelle, japanische Speise werden spe-

zielle Sojabohnen in Wasser eingeweicht und dann gekocht, um anschließend mit einem Bakterium geimpft zu werden, das die Fermentation in Gang setzt. Nattō wird auch aufgrund seiner positiven gesundheitlichen Wirkung in Japan gern mit Reis zum Frühstück gegessen.

Sojafleisch, -schnitzel oder auch -granulat wird aus Sojamehl hergestellt und wurde – im Gegensatz zu den Lebensmitteln mit langer asiatischen Tradition – als Ersatzprodukt entwickelt. Für die Herstellung wird entfettetes Sojamehl weiter zur Proteinkonzentration verarbeitet und durch einen Extraktionsprozess entsteht. Daraus werden Burger, Schnitzel, Würfel oder Granulat gemacht. Es ist nicht zu verwechseln mit Seitan, für den Weizenmehl mit Wasser gemischt und durch mehmaliges Kneten die Stärke entzogen wird.

Nachrichten Meinung Magazin

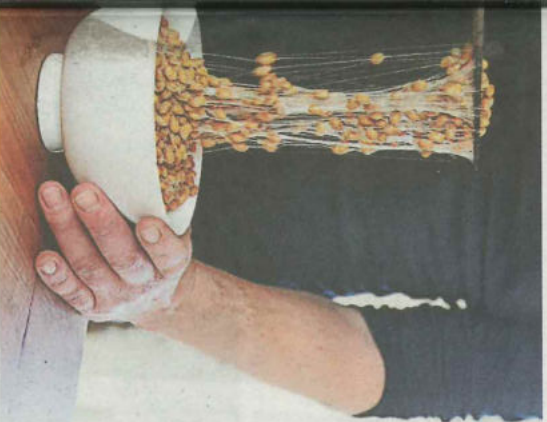
„Die Presse“
DIGITAL
jetzt um nur

18 €

pro Monat



Die Presse



speziellen Sojabohnen für Natto bauen die beiden in biologischer Landwirtschaft selbst an. „Wir sind da die ersten in Österreich, wenn nicht gar in Europa“, meint Wurth. Geerntet wurde im Herbst, anschließend werden die getrockneten Sojabohnen gelagert. Produziert wird je nach Bedarf, derzeit drei Mal die Woche.

Dafür werden die Bohnen zunächst gesäubert und gereinigt. „Jetzt mit Hilfe eines Fotoausleseverfahrens, davor haben wir das alles händisch gemacht. Da sind wir Stunden gesessen und haben die Bohnen einzeln aussortiert.“ Danach werden sie in Wasser für knapp 24 Stunden eingeweicht und anschließend gedämpft. Letzteres dauert einhalb bis zwei Stunden. Danach werden die Bohnen mit den Bacillus-subtilis-Sporen geimpft. Das klingt aufwendiger, als es ist. Die Sporen, die aus einem Labor stammen, werden mit Wasser gelöst. Mit einer Art Zuckerstreuer streut er die Lösung über die Bohnen und rührt mit einer großen Schöpfkelle kräftig um. Dann kommen die Sojabohnen in einen Klima-Brutschrank, in dem das Bakterium etwa 24 Stunden Zeit hat zu arbeiten. Anschließend lagert das Natto noch zwei

Tage im Kühlschrank, bis es verkaufsfertig ist. Etwa drei bis vier Wochen sei es haltbar, wobei das Bakterium weiterarbeitet. „Ich hab es einmal an ein japanisches Restaurant verkauft, der hat es zwei Monate stehen lassen und dann gemeint: Jetzt ist es perfekt.“

Verkauft wird das Produkt über Bio-Läden, Asia-Shops, das Adamah

Natto wird in Japan zum

Frühstück gegessen – und soll besonders gesund sein.

Biokist und auch an die Gastronomie. Was die beiden besonders freut, ist, dass das japanische Luxus-Restaurant Shiki ihr erster Gastro-Kunde war.

Als nächstes wollen sie die Produktion von Tempeh ausbauen, das ursprünglich aus Indonesien stammt. Im Unterschied zu Natto wird Tempeh mit einem Pilz für die Fermentation geimpft. Das fertige Produkt hat mehr Struktur und wird als Block (wie Tofu) verkauft. Und auch weitere Produkte sind schon in Planung: von Kimchi über eine spezielle Suppenwürze bis zum ein Jahr lang gereiften Tabasco. //

war definitiv nicht Liebe auf den ersten Blick“, sagt sie. Sie hat aber dennoch ein paar Mal probiert, bis sich plötzlich ein Verlangen danach einstellte. „Das geht aber vielen Kunden so, der Umani-Geschmack von Nattō ist in Europa nicht kulturell verankert.“

Was wohl auch für viele schwierig ist, sind die schleimigen Fäden, die Nattō zieht, wenn man umrührt, und der intensive Geruch. Die kommen durch das Bakterium (Bacillus subtilis), mit dem die gedämpften Sojabohnen geimpft werden, wodurch die aerobe Fermentation in Gang gesetzt wird.

Gesunde Wirkung. Ein Grund, warum sich die beiden für Nattō – und später auch Tempeh, ebenfalls fermentierte Sojabohnen, allerdings mit Hilfe eines speziellen Pilzes – entschieden haben, ist auch die gesundheitliche Wirkung. Wurth gelangt gar ins Schwärmen, wenn er davon berichtet: Es sei gut für den Darm, den Knochenaufbau und wirke auch blutverdünnend sowie antibakteriell.

Im Februar des Vorjahrs haben sie die Firma Fairmento gegründet, unter deren Label sie Nattō und andere Produkte herstellen. Dafür wurde im Keller des Einfamilienhauses ein professioneller Produktionsraum errichtet. Die

ADRESSEN

Fairmento
Wolfgang Furth und Verena Pizzini erzeugen im niederösterreichischen Prellenkirchen Nattō, Tempeh, Kimchi und andere fermentierte Produkte sind in Planung. Erhältlich sind sie in ausgewählten Bio-Läden, Asia-Shops, über das Adamah-Biokistl sowie auf Bestellung. fairmento.at

Wild & Wunder
Das Zentrum für Fermentation Wild & Wunder bietet zahlreiche Kurse zum Thema Fermentation, darunter auch zur Herstellung von Tempeh (14, 4.). Außerdem werden via Onlineshop auch fertige Produkte, Starterkulturen sowie Zubehör fürs Fermentieren verkauft. www.wildundwunder.at

Manufabu
Ulla Wittmann und Ludwig Birschtitzky produzieren im Seewinkel Bio-Tofu und bieten Workshops zur Tofu-Produktion an. www.manufaba.at



Die Presse
Der Shop

Gemeinsam
schmeckt's am
besten

„Die Presse“
Brunch-Scheck 2019/20

Zusammen essen

Zu zweit brunchen, nur einmal bezahlen.

Bis zu siebzehn Mal!

Einlösbar jeweils einmal in 17 ausgewählten Top-Lokalen in Wien, Niederösterreich und im Burgenland.

€ 40⁰⁰

„Die Presse“
Genuss-Scheck 2019/20

erlesene Kostbarkeiten

Genießen Sie 3-Gänge-Menüs für zwei zum Preis von einem. Bis zu siebzehn Mal!

Einlösbar jeweils einmal in 17 ausgewählten Top-Restaurants in Wien, Niederösterreich und im Burgenland.

€ 99⁰⁰

gemeinsam geschmackvoll genießen

DiePresse.com/scheck