

Perilla oder Shiso

Perilla, oder auch Shiso genannt ist ein asiatisches Gewürz- und Teekraut.

Es gibt Perilla rot, grün, mit gekräuselten Blättern oder glatt, mit intensiv Marzipan-artigem Geschmack oder zurückhaltender. Mit roter Perilla kann man gut in dünne Scheiben geschnittenen Ingwer einlegen, der dann eine schöne rosa Farbe bekommt; auch mit weissem Rettich schön. Einfach Ingwer oder das Gemüse mit (Reis-)Essig, Salz und Zucker in ein Einsiedeglas geben, mit heissem Wasser auffüllen und einige Tage marinieren lassen.

Eingelegte Perilla: Blätter mit Sojasosse, Frühlingszwiebeln, Chili (grün und rot), Knoblauch, Reissessig, Zucker einige Tage im Kühlschrank marinieren. Mit Reis servieren, Sesam draufstreuen, Gurkensalat dazu. Wer es üppiger mag, kann zu einer Art Bibimpap erweitern und den Reis - zusätzlich zur eingelegten Perilla - mit verschiedenen rohen und gekochten Gemüsen und Pilzen belegen, ein Spiegelei und scharfe Sosse draufsetzen und servieren. Bei Tisch wird das Gericht beherzt mit Löffel und Gabel gemischt. Jeder Bissen schmeckt anders! Sehr spannend.

Schön auch, wenn man die Farbe der Blätter nutzt um Sommerrollen besonders attraktiv zu machen. Dazu als erste Schicht ein Blatt Perilla auf das Reispapier legen, dann weiter wie gewohnt. Auch ohne Reispapier kann eine Fülle aus Gehacktem oder auch aus mariniertem Tofu in die Blätter eingeschlagen werden. Die Röllchen werden dann gebraten oder gedämpft. Sosse nicht vergessen.

Asiatischer Tomatensalat ist ebenfalls sehr fein: Salzarme Sojasosse, Reissessig und Sesamöl mit gehackten Frühlingszwiebeln, am besten unsere Ishimura, und fein geschnittener Perilla mischen und über die Tomaten giessen. Auch mit Edamame, Kefen oder Grünen Bohnen lässt sich ein schöner asiatischer Salat zubereiten: Dazu zusätzlich noch Minze, Koriander, Ingwer und Wasabipaste in die Marinade rühren. Den Salat mit Zitronenabrieb und Sesam bestreuen.

