



ANIME FOOD IN REAL LIFE

20 Anime-inspirierte Rezepte

ICH HOFFE, ES
MUNDET!



CLASSIC EDITION ♦ BAND I

Bevor du umblätterst

Es gibt einen Geruch, den ich nie vergessen werde: dampfender Reis, kurz bevor er fertig ist. Er zieht durch die Wohnung wie eine Erinnerung, die sich weigert zu verblassen.

Anfang zwanzig stand ich zum ersten Mal in einer eigenen, viel zu leeren Küche. Ein Ei aufschlagen konnte ich, mehr aber auch nicht.

Was ich dagegen genau wusste, war, wie sich Nachmittage anfühlen, an denen auf dem Bildschirm eine fremde Welt aufgeht und man für eine halbe Stunde vergisst, wo man eigentlich sitzt.

Zwischen diesen beiden Bildern liegt dieses Buch.

Es beginnt nicht mit einem Rezept, sondern mit einer Frage, die mich seit einem Kinobesuch nicht mehr loslässt: Wie würde das eigentlich schmecken? Nicht das Popcorn in meiner Hand, sondern das, was sie dort oben auf der Leinwand essen.

Was danach kam, waren Jahre, in denen ich mein Talent fürs Kochen erst geweckt und dann Level für Level hochgezogen habe. Ein bisschen wie in Solo Leveling, nur mit Pfanne statt Schwert.

Als Perfektionist wollte ich jedes Gericht genau so hinbekommen, wie ich es mir vorgestellt hatte. Genau dabei habe ich meine Liebe zum Kochen entdeckt.

Du musst kein Anime-Fan sein, um hier etwas zu finden. Es reicht, wenn du je wissen wolltest, wie ein Film- oder Seriengericht in echt schmeckt. Ein Bissen genügt, um einer fremden Welt ein Stück näherzukommen.



Bevor du losgehst

Ein paar kurze Vorbereitungen, bevor die erste Pfanne heiß wird. Nichts davon ist Pflicht, aber alles davon macht die Rezepte in diesem Buch spürbar leichter.

Küchenutensilien

Ein Wok oder eine große, hohe Pfanne

Ein kleiner Topf für Brühen und Saucen

Ein Topf mit gut schließendem Deckel oder ein Reiskocher

Eine feine Reibe für Ingwer, Knoblauch und Käse

Holzspieße

Eis-am-Stiel-Formen

Ein Dämpfeinsatz oder Bambusdämpfer



Wichtige japanische Zutaten

🍷 Mirin

Süßer, milder Reiswein zum Kochen. Ersatz: trockener Weißwein mit einer Prise Zucker.

🍷 Misopaste

Fermentierte Sojabohnenpaste, hell oder dunkel. Hält sich im Kühlschrank monatelang.

🍷 Sushireis

Kurzkörniger, klebriger Reis – die Basis für Onigiri und viele Reisgerichte in diesem Buch.

🍷 Nori

Getrocknete, geröstete Algenblätter, meist in Streifen oder ganzen Bögen erhältlich.

🍷 Narutomaki

Weißer Fischkuchen mit charakteristischer rosa Spirale, dünn aufgeschnitten als klassisches Ramen-Topping.

🍷 Shiratamako / Mochiko

Japanisches Klebreismehl, die Grundlage für Dango und Mochi.

🍷 Ramen-Ei

In Sojasauce, Mirin und etwas Honig eingelegtes, weich gekochtes Ei.

🍷 Sesamöl

Geröstetes Sesamöl mit intensivem Aroma – sparsam am Ende des Kochens einsetzen.

Die meisten dieser Zutaten findest du in gut sortierten Supermärkten mit Asia-Regal, in asiatischen Supermärkten vor Ort oder bequem über Online-Asia-Shops. Wo eine Zutat schwer erhältlich ist, findest du bei den Tipps im jeweiligen Rezept immer auch eine Alternative.

* Alle Nährwertangaben in diesem Buch sind Schätzwerte – je nach Produkt und Marke sind Abweichungen möglich.
Dieses E-Book enthält Affiliate-Links und Rabattcodes. Als Partner verdiene ich an qualifizierten Käufen. Für dich entstehen keine Mehrkosten.

20 Rezepte

Die ganze Liste steht im Buch.

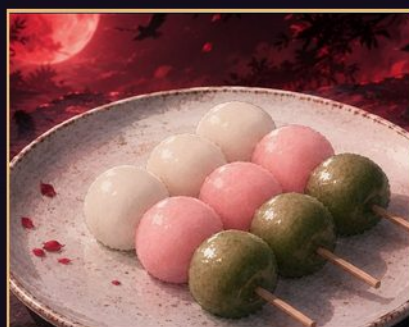


MASSI EATS

ANIME FOOD · BAND I
Werbung

CLASSIC EDITION

Das erwartet dich



20 Rezepte · 1 PDF

Welche es sind? Steht im Buch.

LESEPROBE

Süße Reisklößchen

süß-salziger Spießsnack, inspiriert von „Demon Slayer“

ZEIT

30 Minuten

MENGE

ca. 4 Spieße

LEVEL

Einfach



Ein Handwerker, der über seiner Arbeit die Zeit vergisst, ist ein vertrautes Bild aus vielen Geschichten – diesen Spieß würde er trotzdem nie auslassen. Weiche Reisbällchen unter einer glänzenden, süß-salzigen Glasur.

Chewy, klebrig, süß-salzig – ein Snack, der sich zu Recht einen festen Platz in der Popkultur verdient hat.

ZUTATEN — CA. 4 SPIESSE

Für die Dango

100 g	Klebreismehl
etwas	Seidentofu oder alternativ Wasser

Für die Mitarashi-Soße

2 EL	Sojasauce
2 EL	Zucker
2 EL	Mirin
4 EL	Wasser
1 TL	Speisestärke

ZUBEREITUNG

- 1 Klebreismehl mit dem Seidentofu oder warmem Wasser nach und nach zu einem weichen, formbaren Teig verkneten.
- 2 Kleine Kugeln formen und in leicht kochendes Wasser geben.
- 3 Sobald die Kugeln an die Oberfläche steigen, noch etwa 2 Minuten ziehen lassen.
- 4 Kugeln kurz in kaltes Wasser geben, abtropfen lassen und jeweils 3 bis 4 Stück auf einen Spieß stecken.
- 5 Für die Sauce Sojasauce, Zucker, Mirin, Wasser und Speisestärke verrühren und unter Rühren erhitzen, bis sie dickflüssig und glänzend wird.
- 6 Dango optional kurz in einer Pfanne oder über dem Grill anrösten und anschließend großzügig mit der Mitarashi-Sauce glasieren.

TIPPS VON MASSIEATS



- Seidentofu macht den Teig besonders weich und geschmeidig – ganz ohne geht es aber genauso.
- Die Dango schmecken am besten frisch glasiert, solange die Sauce noch warm ist.
- Für extra Röstaromen die glasierten Spieße noch einmal kurz unter den Grill geben.

BEWERTUNG

Schwierigkeit	★★★★★
Preis	★★★★★
Anime-Feeling	★★★★★
Geschmack	★★★★★
Sättigung	★★★★★

SERVIERVORSCHLAG

Lege die Spieße nebeneinander auf ein dunkles Brett und lass etwas Mitarashi-Soße am Tellerrand einlaufen. Schlicht serviert, ganz wie am Straßenstand.

NÄHRWERTE* (pro Spieß)

ca. 180 kcal · 40 g Kohlenhydrate · 1 g Fett · 2 g Eiweiß



Im Buch komplett

Zutaten · Mengen · Schritte · Tipps





Im Buch komplett

Zutaten · Mengen · Schritte · Tipps





Noch nicht alles gesehen?

In der Classic Bundle Edition warten fünf weitere Rezepte auf dich, die ich bisher noch nirgendwo veröffentlicht habe.



Fünf unveröffentlichte Bonusrezepte.

Aktuell nur in der Classic Bundle Edition erhältlich.



Classic Bundle entdecken

Den Link findest du in meiner Bio oder auf meiner Shop-Seite.



LESEPROBE

MITMACHEN & GEWINNEN

König der Dämonenfinger

Die Challenge

Koch den Dämonenfinger nach
und übertriff meine Version optisch.



100 €

+ Feature auf meinen Kanälen

01

Kochen

Bereite den Dämonenfinger
exakt nach dem Rezept aus
diesem E-Book zu.

02

Posten

Poste dein Ergebnis als Story auf
Instagram / TikTok, zeig kurz die
Zubereitung, markiere MassiEats.

03

Screenshot senden

Schick mir deine Story zusätzlich
als Screenshot oder Aufnahme
per Direktnachricht.

04

Gewinnen

Die beste optische Umsetzung
gewinnt. Entscheidung live auf
Twitch mit Zuschauer-Voting.



EINSENDESCHLUSS

30.10.2026 · 23:59 Uhr (MEZ)

18+

Teilnahme ab 18 Jahren
mit Wohnsitz in Deutschland,
Österreich oder der Schweiz.



Bewertet wird die optische
Umsetzung, Voting auf Twitch.



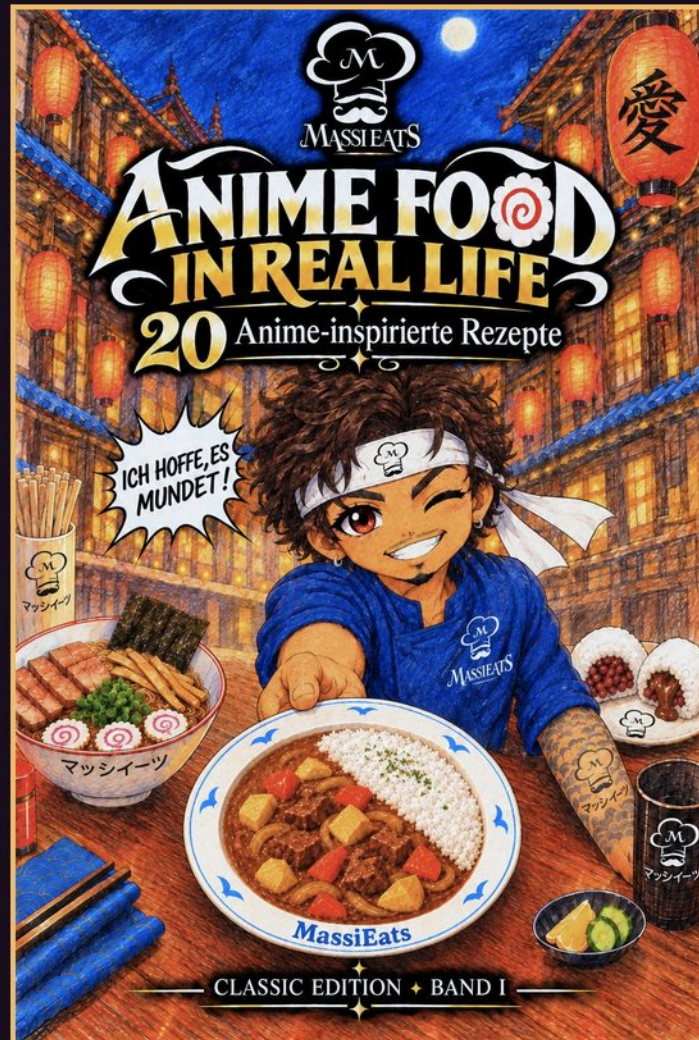
Das Rezept darf für die
Challenge nicht verändert
werden.

Das Gewinnspiel steht in keiner Verbindung zu Instagram, TikTok, Twitch, YouTube oder Meta.

LESEPROBE

ENDE DER LESEPROBE

Lust auf mehr?



20 Rezepte mit Mengen, Schritten und Tipps
inklusive Dämonenfinger-Rezept & Challenge
Classic-Rezepturen

Jetzt das ganze Buch im Shop holen

MassiEats · Anime Food in Real Life – Band I

LESEPROBE