

Sushi

für 4 Personen



Sushi-Reis

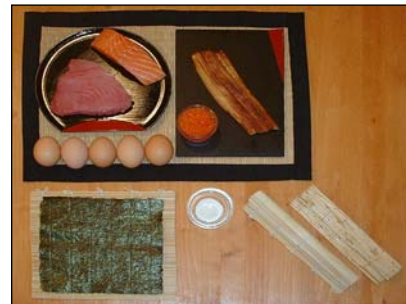
4 Tassen Reis
4 Tassen Wasser

90 ml Reissig
70 ml Zucker
2 Teelöffel Salz

- Den Reis gründlich spülen bis das Wasser klar bleibt.
- In einem Topf mit Deckel den Reis bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten lang kochen lassen, bis das Wasser vollständig aufgenommen wurde.
- Wenn der Reis gar ist, den Topf noch 15 bis 20 Minuten mit einem sauberen Tuch abgedeckt stehen lassen.
- Den Reis in einem flachen Gefäß ausbreiten, die Gewürzmischung unterrühren und zufächern, bis der Reis abkühlt und glänzend wird.

Nigiri-Sushi

5 Eier
4 Scheiben Lachs
4 Scheiben Thunfisch
25g Kaviar
4 Shrimps (oder ein Stück Aal)
1 Blatt Nori (Seetang)
etwas Wasabi (japanischer Meerrettich)



1. Vorbereitung des japanischen Omlettes

- Schlagen Sie 5 Eier mit einem Teelöffel Zucker und einem ½ Teelöffel Salz zu einer schaumigen Masse.
- Geben Sie ein Viertel der Mixtur in eine gut geölte Pfanne und verteilen Sie das Ei darin gleichmäßig.
- Sobald das Ei stockt, rollen Sie es zum Ihnen abgewendeten Pfannenrand. Fetten Sie falls nötig nach.
- Schieben sie das Ei nun zum gegenüberliegenden (d.h. dem Ihnen am nächsten gelegenen) Pfannenrand zurück und füllen Sie erneut etwas Ei in die Pfanne, bis diese gleichmäßig bedeckt ist.
- Sobald das Ei wieder stockt, rollen Sie es wie zuvor zum Ihnen abgewendeten Pfannenrand. Wiederholen Sie diese Prozedur mehrmals bis die Eimasse aufgebraucht ist, und sich eine runde oder leicht eckige Omlette-Rolle gebildet hat.
- Lassen Sie das Omlette vor dem Zerschneiden abkühlen.



2. Vorbereitung des Wasabi

Wasabi ist ein japanischer Meerrettich, den Sie im Supermarkt oder Asia-Laden kaufen können. Sie erhalten ihn entweder in Pulverform, oder als fertige Paste. Sofern sie die Pulverform verwenden, fügen Sie dieser ein wenig Wasser hinzu.



3. Lachs und Thunfisch-Filet

- Sofern Sie tiefgefrorenen Fisch verwenden, lassen Sie ihn zuvor weitgehend auftauen, so dass er aber noch eine gewisse Festigkeit besitzt. Dadurch lässt er sich anschließend besser schneiden.
- Schneiden Sie den Fisch in gleichmäßig große Scheiben (etwa 5 cm lang und 2,5 cm breit).
- Feuchten Sie eine Hand mit etwas Essigwasser an.
- Nehmen Sie ungefähr zwei Esslöffel Reis in diese Hand und formen Sie ein längliches Klößchen.
- Streichen Sie etwas Wasabi-Paste (mit der Hand, die das Reisklößchen hält) auf eine Scheibe Fisch in Ihrer anderen Hand.
- Legen Sie die Fisch-Scheibe auf den Reis und drücken Sie sie leicht fest.



4. Aal

- Sie bekommen japanischen Aal (tiefgefroren) im Asia-Laden. Schneiden Sie ihn in 2,5 cm breite Streifen und erwärmen sie ihn im Ofen oder der Mikrowelle.
- Verfahren Sie wie oben beschrieben (mit dem Lachs und dem Thunfisch).
- Ein schmaler Streifen Nori-Blatt umwickelt anschließend noch Aal und Reis.



Die Breite des Nori-Streifens beträgt ungefähr 5 mm.



Machen Sie die Reisklößchen bitte nicht zu groß. Der Fisch sollte den Reis ganz überdecken können.



5. Kaviar (z.B. Forellen-Kaviar)

- Umwickeln Sie einen Reisball mit einem Streifen Nori (3 cm) und füllen Sie es mit Kaviar.



6. Japanisches Omlette (I.)

- Schneiden Sie das Omlette in 3 bis 5 mm dicke Scheiben.
- Einen Streifen Nori umwickelt dann die Eischeibe auf dem Reisball.



Der Rest des Omlettes wird für das nun folgende Maki-Sushi benötigt.



Maki-Sushi

- 3 Nori-Blätter (Seetang)
- ¼ einer Gurke
- Tamago Stifte (aus dem restlichen Omlette)

1. Gurke

- Entfernen Sie die Schale und die Kerne, und schneiden Sie die Gurke in Streifen von quadratischem Querschnitt (1 cm oder weniger).
- Die Gurkenstreifen sollten eine Länge wie die eines Nori-Blattes besitzen.

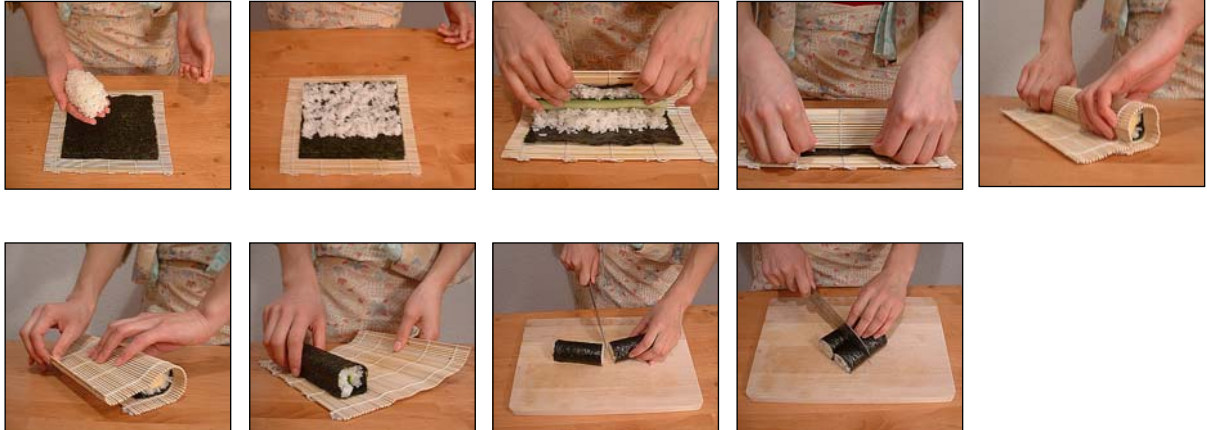


2. Japanisches Omlette (II.): Tamago-Stifte

- Schneiden Sie auch das Omlette in Streifen: auch diese mit einem quadratischen Querschnitt und von ungefähr einem Zentimeter Kantenlänge.
- Die Streifen sollten (wie zuvor auch die Gurkenstreifen) eine Länge ungefähr so breit wie das später zu verwendende Nori-Blatt haben.

3. Maki-Sushi

- Legen Sie ein Blatt Nori auf die Makisu (Bambusmatte). Bestreichen Sie dieses mit einer Schicht Reis von ca. 1 cm Dicke. Lassen Sie an der Längsseite einen Streifen frei.
- Legen Sie die Füllung (Streifen von Gurke, Tamago, Fisch, Surimi, etc.) mittig auf den Reis.
- Mit der Makisu rollen Sie das Ganze dann zusammen.
- Befeuchten Sie die Klinge eines Messers mit Essigwasser. Die Sushi-Rolle wird jetzt in 6 gleich große Stücke zerteilt.



- Eine kleine Portion Gari (das sind säuerlich eingelegte Ingwerscheiben) wird zusammen mit dem zubereiteten Sushi auf einem Teller plaziert:



- Stellen Sie jedem Gast eine Schale mit Soja-Sauce zum Dippen der Sushi-Einzelstücke bereit.
- Sie können Sushi sowohl mit den Fingern, als auch mit Stäbchen essen.



Viel Spaß beim Nachkochen!

森田美果

