

# SUSHI

## Kochbuch

**100** EINFACHE & LECKERE REZEPTE  
VON HERZHAFT BIS SÜß

Inklusive  
Tipps sowie  
vegetarischen  
und veganen  
Rezepten

**SIMPLE  
COOKBOOKS**

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags für jegliche Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Sushi Kochbuch: 100 einfache & leckere Rezepte von herzhaft bis süß – Inklusive Tipps sowie vegetarischen und veganen Rezepten

Copyright © Simple Cookbooks

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

# Vorwort

**H**erzlich willkommen zu diesem Sushi-Kochbuch! Da Sie sich dafür entschieden haben, dieses Buch aufzuschlagen, lieben Sie Sushi wahrscheinlich genauso wie viele andere. Sushi ist mittlerweile sehr beliebt in Deutschland und von vielen Menschen eines der Lieblingsgerichte. Das wird dadurch deutlich, dass von Jahr zu Jahr immer mehr Sushi-Restaurants eröffnen.

Doch haben Sie bereits Sushi selber gemacht? Die Zubereitung der bunten und leckeren Röllchen wirkt auf den ersten Blick recht kompliziert. In diesem Buch wird Ihnen gezeigt, dass es auch einfach sein kann und man nicht immer ein Restaurant besuchen muss, um Sushi zu genießen.

Welche Zutaten werden für die Zubereitung benötigt? Welche Materialien brauchen Sie für die Herstellung von Sushi? Welche verschiedenen Sushi-Sorten gibt es überhaupt? All diese Fragen und weitere Informationen finden Sie in diesem Kochbuch neben 100 leckeren Rezepten für Anfänger und Fortgeschrittene.

***Guten Appetit!***



# INHALT

Vorwort

Die Zutaten für Sushi

Sushi-Begriffe

Tipps für die Zubereitung

100 verschiedene Rezepte

Vorspeisen

*Japanischer Salat mit frischen Sojabohnen*

*Japanischer Krautsalat*

*Japanischer Auberginen-Salat mit Sesam-Ingwer-Sauce*

*Japanischer Spinat-Sesam-Salat*

*Japanischer Algensalat*

*Asiatischer Brokkoli-Salat mit Miso-Dressing*

*Miso-Suppe*

*Vegetarische Thai-Kokos-Suppe*

*Asiatische Hühnersuppe mit Gemüse*

*Asiatische Tomatensuppe*

*Peking-Suppe*

*Asiatisches Omelett*

Herzhafte Sushi-Rezepte

*Maki-Sushi-Grundrezept*  
*Gunkan-Sushi (gerolltes Sushi)*  
*Veganes Sushi*  
*Chumaki-Sushi*  
*Lachs-Sushi mit Spargel*  
*Nigiri-Sushi*  
*Toast-Sushi mit Gemüse und Wasabi-Cream*  
*Sushi mit gebratenen Garnelen*  
*Thunfisch-Maki*  
*Gerollte Sesam-Sushi*  
*Sushi-Rolle mit Huhn*  
*Gurken-Sushi*  
*Sushi mit Tofu*  
*Fisch & Chips Sushi*  
*Shunsai-Sushi*  
*Sushi mit Gemüse und Hülsenfrucht-Creme*  
*Nigiri-Sushi mit Garnelen*  
*Dänisches Sushi*  
*Sushi mit Mango und Mozzarella*  
*Te-Maki-Sushi*  
*Temaki mit Hühnerbrust und Spinat*  
*Ikura-Sushi (Sushi mit Lachsrogen)*  
*Mozzarella-Sushi*  
*California Maki Sushi*  
*Sushi-Kreation mit Surimi und Radieschen*  
*Sushi mit gebratenem Heilbutt*  
*Sushi Crispy*  
*Sushi Tekka Maki (mit Thunfisch)*  
*Sushi mit Chili-Knoblauch-Garnele*

*Sushi mit Hackfleisch und Speck*  
*Thunfisch-Sushi mit Erdbeeren*  
*Sushi-Rolle mit Rind*  
*Inari-Sushi*  
*Onigiri (japanische Reisbällchen)*  
*Sushi mit Omelett-Rollen*  
*Gebackenes Sushi*  
*Rote-Bete-Sushi mit Wasabi-Kaviar*  
*Uramaki (California Rolls mit gebratenem Lachs)*  
*Rainbow-Inside-Out-Sushirolle*  
*Futomaki-Sushi*  
*Kani Maki*  
*Sushi mit Tomate und Mozzarella*  
*Low Carb Sushi*  
*Buchweizen-Sushi*  
*California Rolls mit Thunfisch und Gurke*  
*Shaggy Dog Roll-Sushi*  
*Teriyaki-Chicken Maki Sushi*  
*Sushi mit Algen*  
*Sushi ohne Algen*  
*Maki Sushi mit Möhre und Gurke*  
*Futomaki (Sushi mit geräuchertem Lachs und Frischkäse)*

## Süße Sushi-Rezepte

*Fruitshi (Obst-Sushi)*  
*Süßes Sushi mit Tahiti-Vanillesauce vom Grill*  
*Aprikosen-Sushi*  
*Bananen-Nutella-Sushi*

*Marzipan-Sushi*

*Sushi mit Erdbeeren und Milchreis*

*Bananen-Sushi*

*Sushi-Reis-Bällchen mit Blaubeersauce*

*Milchreis-Sushi mit Himbeeren im Nussmantel*

*Nigiri-Sushi mit Mango*

#### Ausgefallene Rezeptideen

*Sushi-Burger*

*Sushi-Donuts*

*Sushi-Sandwich*

*Sushi-Salat*

*Sushi-Torte*

*Sushi-Bowl*

*Sushi-Temari-Balls*

#### Sushi-Saucen

*Ingwer-Avocado-Sauce*

*Paprika-Dip*

*Sushi-Dip mit Ingwer und Paprika*

*Sushi-Teriyaki-Sauce*

*Koriander-Mayonnaise*

*Japanischer Sushi-Essig*

*Teriyaki-Erdnuss-Sauce*

*Scharfe Sauce*

*Scharfe süß-sauer-Sauce*

*Wasabi-Sauce*

*Soja-Sauce mit Ingwer*

*Knoblauch-Sauce mit Chili*

## Desserts

*Asiatische Mango-Creme*

*Asiatische Apfelrollen mit Zitronengras-Sauce und  
Obstsalat*

*Sesam-Bällchen*

*Bananen-Frühlingsrolle*

*Fluffiger japanischer Käsekuchen*

*Asiatische Milch-Bällchen*

*Sesam-Pudding mit Früchten*

*Gedämpfte Dattel-Klößchen*



## Die Zutaten für Sushi

In diesem Kapitel wird Ihnen gezeigt, welche Zutaten Sie unbedingt für Sushi benötigen und woher Sie diese bekommen.

### 1. Sushi-Messer

Ein hochwertiges Sushi-Messer ist wichtig für eine gute und vor allem auch einfache Zubereitung. Damit können Sie das Sushi schön sauber schneiden, damit es auch optisch besser aussieht. Solch ein Messer können Sie leicht online finden – am besten schauen Sie hier auch auf die Bewertungen, damit Sie nichts Falsches bestellen.

### 2. Sushi-Matte/ Bambusmatte

Eine Sushi-Matte ist bei der Zubereitung meist auch nicht wegzudenken. Sie ist sehr hilfreich beim Rollen vom Sushi. Als Tipp können Sie die Sushi-Matte immer mit Folie auslegen, damit sie nicht jedes Mal gereinigt werden muss.

### 3. Stäbchen

Um das fertige Sushi auch optimal verzehren zu können, macht es Sinn, sich vorher ein paar Stäbchen zu kaufen.

### 4. Nori-Blätter/ Algenblätter

Die Basis, um die meisten folgenden Sushi-Rezepte

nachzumachen, sind Algenblätter. Diese bekommen Sie im Asia-Laden.

#### 5. Sushi-Reis und Sushi-Essig

Für fast jedes Rezept wird außerdem auch Reis benötigt. Sushi-Reis hat kleinere Körner als normaler Reis. Dieser wird mit Sushi-Essig gewürzt und der Essig sorgt zudem für eine glattere Konsistenz. Beides erhalten Sie in einem Asia-Laden. Mittlerweile bekommt man den Sushi-Reis meist auch in normalen Discountern.

#### 6. Sojasauce, Wasabi und Sushi-Ingwer

Diese 3 Zutaten werden meist zum Dippen für das fertige Sushi benötigt. Wasabi ist sehr scharf, deswegen sollten Sie damit vorsichtig umgehen - nicht, dass das Sushi am Ende nicht schmeckt.

Sojasauce finden Sie auf jeden Fall in einem normalen Supermarkt, die anderen beiden Zutaten definitiv in einem Asia-Laden.

Beim Essen sollten Sie darauf achten, den Sushi-Reis nicht in die Sojasauce zu dippen, damit der Geschmack optimal verfeinert wird. Berühren Sie lediglich die anderen Zutaten oder die Alge mit der Sauce.



## Sushi-Begriffe

Im Folgenden werden Ihnen die wichtigsten Sushi-Begriffe erläutert, damit Sie genau wissen, was mit den Rezept-Überschriften gemeint ist.

### 1. Maki

„Maki“ bedeutet übersetzt „gerolltes Sushi“. Es besteht außen aus Algenblättern und innen aus Reis und anderen Zutaten.

### 2. Ura-Maki/ California-Rolls/ Inside-Out

Unter diesen 3 Begriffen versteht man das Gleiche. Es handelt sich hierbei um eine Sushi-Rolle, bei der das Algenblatt direkt die Zutaten umschließt. Der Reis ist hier außen und wird oft mit Sesam oder Kaviar garniert.

### 3. Temaki

„Temaki“ sind kleine Tütchen, welche aus den Algenblättern geformt werden und mit Reis, Gemüse und/oder Fisch gefüllt werden.

### 4. Gunkan-Maki

Dies sind flache Sushi-Rollen mit Reis, welche meist mit Kaviar aufgefüllt werden.

## 5. Nigiri

„Nigiri“ bedeutet in der Übersetzung „Ballen-Sushi“. Es ist ein längliches Röllchen aus Reis, welches mit Fisch, Gemüse oder mit Garnelen belegt wird.



## Tipps für die Zubereitung

**N**un wird Ihnen noch mit auf den Weg gegeben, was Sie bei der eigentlichen Zubereitung beachten müssen, damit es auch ohne Probleme klappt.

Erinnern Sie sich aber daran, dass noch kein Meister vom Himmel gefallen ist und es beim ersten Mal noch nicht perfekt sein muss.

### 1. Den Arbeitsplatz vorbereiten

Bevor Sie mit der Zubereitung beginnen, sollten Sie alles an Ihren Arbeitsplatz stellen, was Sie benötigen. Das spart später Zeit bei der Zubereitung. Meist sollten Sie eine Sushi-Matte, ein Messer und ein Schneidebrett bereitstellen. Zudem sollten Sie eine größere Schale für den Reis vorbereiten.

Wichtig ist auch eine kleine Schale mit Wasser. Diese ist hilfreich, um besser mit dem Sushi-Reis zu arbeiten. Zwischendurch sollte man nämlich immer wieder die Hände anfeuchten.

Auch ein halbflechter Lappen, um die Hände ab und zu abzuwischen, kann Sinn machen.

Natürlich sollten Sie sich auch alle Zutaten für das Rezept besorgen und diese gegebenenfalls vorher abwiegen.

### 2. Der richtige Reis

Es ist wichtig, dass Sie richtigen Sushi-Reis/ Japonica-Reis

verwenden. Dies ist ein Rundkornreis und besitzt zudem einen höheren Stärkegehalt als herkömmlicher Reis. Der Reis erhält dadurch die klebrige Konsistenz, welche für Sushi erforderlich ist.

Es ist auch wichtig, dass der Reis vor dem Kochen gewaschen wird, damit überschüssige Stärke abgespült wird.

Zudem sollte der Reis beim Kochen immer mit geschlossenem Deckel zubereitet werden. Lassen Sie ihn möglichst lange bei niedriger Temperatur quellen, damit er die richtige Konsistenz bekommt.

### 3. Das Rollen mit der Sushi-Matte

Für eine fertige Sushi-Rolle muss der Reis mit den Zutaten zusammengerollt werden. Bereiten Sie alles auf Ihrer Sushi-Matte vor.

Die Sushi-Matte sollte so auf der Arbeitsfläche liegen, dass Sie das Sushi von sich wegrollen. Achten Sie dabei natürlich darauf, die Matte nicht aus Versehen mit einzurollen.

Lassen Sie auf dem Nori-Blatt immer genug Rand, damit es gut zusammengerollt werden kann. Für einen besseren Halt nach dem Rollen ist es gut, die Nori-Enden leicht anzufeuchten.

Nach dem Rollen wird das Sushi mit der Nahtstelle - also mit der Stelle, an der sich die Nori-Enden treffen - nach unten gelegt.



# **100 verschiedene Rezepte**



# **Vorspeisen**

# **JAPANISCHER SALAT MIT FRISCHEN SOJABOHNEN**

**Zubereitungszeit: 30 Minuten**

## **Zutaten für 2 Personen:**

70 g Seidentofu  
1 EL Sesampaste  
1 EL Honig  
2 EL frisch gepresster Zitronensaft  
1 EL Reis-Essig  
1 TL geröstetes Sesamöl  
etwas Salz  
etwas Chilipulver  
250 g gefrorene Edamame  
6 Kirschtomaten  
100 g gemischter Asia- Blattsalat  
nach Belieben etwas Pfeffer

## **Zubereitung:**

1. Für das Dressing zuerst den Tofu abtropfen lassen. Dann die Sesampaste, den Honig, den Zitronensaft, den Essig und das Sesamöl gut vermengen. Den Tofu kräftig unterrühren, bis eine cremige Konsistenz entsteht – Sie können auch einen Mixer verwenden. Anschließend mit Salz und Chili abschmecken.
2. Bringen Sie Wasser zum Kochen und geben Sie die gefrorenen Edamame hinein. Dann etwa 6 Minuten köcheln lassen und zunächst abtropfen lassen. Die Schoten öffnen und die Bohnen herauslösen.

3. Die Tomaten werden in Viertel geschnitten und der Salat wird kräftig gewaschen. Mischen Sie dann beides mit den Bohnen und dem Dressing. Alles nach Belieben noch mit etwas Pfeffer bestreuen.

*Nährwerte pro Portion: 181 kcal, 14 g KH, 7 g F, 13 g EW*