

**150**  
**REZEPTE**

# SUSHI KOCHBUCH

## FÜR ANFÄNGER!

---

150 schnelle & einfache Rezepte aus der japanischen Küche.  
Sushi ganz einfach selber machen – von Maki bis Nigiri! Inkl.  
Einführung und Schritt für Schritt Anleitung

---



**KATHARINA JANSSEN | SOPHIA FRÖHLICH**

# **Sushi Kochbuch für Anfänger!**

**150 schnelle & einfache Rezepte aus der japanischen Küche. Sushi ganz einfach selber machen – von Maki bis Nigiri! Inkl. Einführung und Schritt für Schritt Anleitung**

Katharina Janssen, Sophia Fröhlich

Copyright © 2021 – Kitchen Champions Verlag

2. Auflage 2021

Alle Rechte vorbehalten

ISBN: 978-3-949355-42-4



# Inhaltsverzeichnis

---

## Vorwort

### Sushi – pures, japanisches Feeling

Traditionelle Häppchen wie aus der Sushi-Bar in Japan

Sushi stilecht genießen

Sushi-Arten

Nigiri-Sushi

Maki-Sushi

Gunkan-Sushi

Temari-Sushi

Temaki-Sushi

Oshi-Sushi

Chirashi-Sushi

Sushi Basics – diese Zutaten dürfen nicht fehlen!

Sushi Asia-Trip – Die Sushi-Grundausstattung

Sushi-Fischkunde

Sushi richtig rollen – so funktioniert

## Hinweis zu den Rezepten

### Abkürzungen

Kurze Erklärung zu den entsprechenden Abkürzungen:

### Sushi – frisch gerollt: Fisch, Fleisch, Geflügel, Veggie & Co.

1. Knuspriges Nuss-Sushi

2. Sushi mit Spinat-Füllung

3. Raffinierter Hoso-Maki mit Sprossen & Roastbeef

4. Sushi „Italian-Style“

5. Frühlings-Sushi

- [6. Würziges Hosomaki-Sushi mit Chili & Paprika](#)
- [7. Sushi mit Forelle und Radicchio](#)
- [8. Sommerliche Sushi-Rolle](#)
- [9. Vegetarisches Tofu-Sushi](#)
- [10. Vegetarische Futo Maki mit Schnittlauch](#)
- [11. Thunfisch-Sesam Ura-Maki](#)
- [12. Karibisches Garnelen-Sushi](#)
- [13. Gemüse-Ura-Maki](#)
- [14. Zweierlei Fisch-Sushi](#)
- [15. Geschichtetes Sardinen-Sushi](#)
- [16. Gurken-Sushi mit Thunfisch & Lachs](#)
- [17. Fisch-Variation „Japanischer Klassiker“](#)
- [18. Lachs-Sushi](#)
- [19. Rettich-Nigiri](#)
- [20. Lachs-Gunkan](#)
- [21. Räuchermakrelen-Sushi mit fruchtiger Note](#)
- [22. Omelett Sushi mit aromatischen Kräutern](#)
- [23. Green Sushi](#)
- [24. Avocado-Nigiri mit Zitronennote](#)
- [25. Sushi mit Mohn-Hühnchen und scharfer Ingwernote](#)
- [26. Farbenfrohe Nigiri mit Roter-Bete](#)
- [27. Pikantes Garnelen-Gurken-Maki](#)
- [28. Herbstliches Sushi](#)
- [29. Grünkohl-Makrelen-Sushi](#)
- [30. Veganes Tofu-Sushi im Uramaki-Stil](#)
- [31. Zucchini-Matcha-Maki](#)
- [32. Spinat-Passionsfrucht-Maki](#)

- [33. Exotischer Maki mit Lachs](#)
- [34. Vegane Spinat-Avocado-Maki](#)
- [35. Herbstliche Rotkohl-Maki](#)
- [36. Rote-Bete-Kürbis-Sushi](#)
- [37. Kabeljau „Special-Roll“](#)
- [38. Zucchini-Minze-Sushi](#)
- [39. Würzige Frühlings-Uramaki](#)
- [40. Regenbogen Sushi](#)
- [41. Zucchini-Kurkuma-Maki](#)
- [42. Avocado-Zuckerschoten-Maki](#)
- [43. Raffiniertes Kürbis-Garnelen-Temaki](#)
- [44. Avocado-Sushi „Tüte“](#)
- [45. Spinat-Rettich-Burger](#)
- [46. Sushi im „mexikanischen Style“](#)
- [47. Lachs-Gurken-Donuts im Sushi-Style](#)
- [48. Veganes Spinat-Tofu-Chirashi](#)
- [49. Brokkoli-Garnelen-Chirashi](#)
- [50. Spargel-Temaki](#)
- [51. Avocado-Sushi-Bowl](#)
- [52. Bowl mit Sesam & Tofu im Sushi-Style](#)
- [53. Kichererbsen-Bowl mit Champignons](#)
- [54. Fruchtige Frühlings-Bowl](#)
- [55. Süßkartoffel-Sushi](#)
- [56. Rindfleisch-Gemüse-Bowl](#)
- [57. Lachs-Sushi-Rice](#)
- [58. Buntes Gemüse-Sushi](#)
- [59. Räucherlachs-Weißkohl-Sandwich](#)

- [60. Matcha-Lachs-Sushi](#)
- [61. Pilz-Zucchini-Sushi](#)
- [62. Forellen-Paprika-Sushi](#)
- [63. Frittierte Zucchini-Rolle](#)
- [64. Würziges Teriyaki-Sushi](#)
- [65. Räucherlachs-Gurken-Bowl](#)
- [66. Raffinierte Gurken-Frischkäse-Rolle](#)
- [67. Spanische Sushi-Kreation](#)
- [68. Sweet-Banana-Sushi](#)
- [69. Würziges Asia-Toast](#)
- [70. Exotisches Mango-Sushi](#)
- [71. Italienisches Sushi](#)
- [72. Aprikosen-Vanille-Sushi](#)
- [73. Rucola-Sushi](#)
- [74. Bohnen-Dill-Sushi](#)
- [75. Rote-Bete-Zucchini-Sushi](#)
- [76. Bunte Gemüse-Bowl](#)
- [77. Kürbis-Möhren-Sushi](#)
- [78. Weißkohl-Lachs-Maki](#)
- [79. Thunfisch-Schnittlauch-Gunkan](#)
- [80. Räucherlachs-Sesam Ura-Maki](#)
- [81. Möhren-Sprossen-Sushi](#)
- [82. Apfel-Sushi mit Lachs](#)
- [83. Zwetschgen-Zimt-Sushi](#)
- [84. Birnen-Sushi](#)
- [85. Süßes Beeren-Sushi](#)
- [86. Rotes Frucht-Sushi](#)

[87. Süßes Sushi mit Heidelbeer-Frucht-Spiegel](#)

[88. Pikantes Ingwer-Chili-Sushi mit Lachs](#)

[89. Frischkäse-Gurken-Rolle](#)

[90. Einfache Sushi-Bowl](#)

[91. Kiwi-Beeren-Sushi](#)

[92. Koreanisches Sushi mit Reis-Tee](#)

[93. Gemüse-Sushi mit Quinoa](#)

[94. Maki-Sushi mit Erdnuss-Dip](#)

[95. Kokos-Sushi-Bällchen](#)

### **Japanischer Genuss – Spießchen, Salate, Suppen & Co.**

[96. Japanische Eier-Suppe](#)

[97. Koriander-Lachs-Suppe](#)

[98. Würzige Frühlingszwiebel-Suppe mit Tofu](#)

[99. Champignon-Rindfleisch-Suppe](#)

[100. Scharfe Möhren-Hähnchen-Suppe](#)

[101. Japanischer Kohl-Eintopf](#)

[102. Zuckerschoten-Garnelen-Suppe](#)

[103. Scharf-würzige Fisch-Suppe](#)

[104. Sushi-Chicken-Sandwich](#)

[105. Süße Auberginen](#)

[106. Raffinierter Spinat-Klassiker](#)

[107. Sweet & Spicy Pumpkin](#)

[108. Würziger Spargel](#)

[109. Gemüse-Allerlei mit scharfer Chili-Note](#)

[110. Ingwer-Gurken-Salat](#)

[111. Paprika-Birnen-Salat mit Asia-Dressing](#)

[112. Vegetarischer Tomaten-Salat nach japanischer Art](#)

- [113. Krabben-Salat](#)
- [114. Sprossen-Möhren-Salat](#)
- [115. Panierte Tofu-Würfel](#)
- [116. Pikant würzige Spinat-Garnelen-Suppe](#)
- [117. Orangen-Maronen](#)
- [118. Lachs mit Chili-Note](#)
- [119. Gegrillter Schwertfisch mit saurer Limettennote](#)
- [120. Paprika-Avocado-Salat](#)
- [121. Marinierte Orangen-Ente](#)
- [122. Hähnchen-Roulade in Fruchtsauce](#)
- [123. Würzige Hähnchenspieße](#)
- [124. Herzhafte Gemüse-Pfannkuchen](#)
- [125. Exotisch frittierte Garnelen](#)
- [126. Sesam-Bällchen](#)
- [127. Hähnchen-Ramen-Salat](#)
- [128. Sweet-Berry-Sushi](#)
- [129. Kokos-Würfel](#)
- [130. Sweet Kaki mit Fruchtsauce](#)

### **Otsumami – traditionell japanische Snacks „Bar-Style“**

- [131. Karaage – mariniertes, knuspriges Hähnchen](#)
- [132. Traditionell japanische Korroke Garnelen-Kroketten](#)
- [133. Dampf-Gemüse mit Sesam-Soja Soße & Limetten-Note](#)
- [134. Tofu-Avocado Salat mit Wasabi](#)
- [135. Tamagoyaki – japanisches Omelette](#)
- [136. Japanischer Izakaya Salat](#)
- [137. Würzige Tofu-Pfanne](#)
- [138. Shiitake-Ingwer-Bowl](#)

[139. Fermentierte Soja-Bohnen mit Reis](#)

[140. Frittierter Rettich mit Ingwer](#)

[141. Brokkoli-Soja Snack](#)

[142. Teigbeutel mit Hackfleischfüllung Shumai](#)

[143. Soja-Tofu Würfel](#)

[144. Gefüllte Teigtäschchen](#)

[145. Gurkensalat mit Wakame-Algen](#)

[146. Eingelegte Gurken mit Chili](#)

[147. Salted Edamame](#)

[148. Japanische Grillspießchen](#)

[149. Mungo-Bohnen-Tofu Sushi](#)

[150. Linsen-Blumenkohl Curry](#)

**Abschließende Worte**

**Rechtliches**

# Vorwort

---

Liebe Leserinnen und Leser,

herzlichen Dank, dass Sie sich für den Kauf dieses Buches entschieden haben. Sind Sie ein Fan der japanischen Küche? Oder möchten Sie diese gesunde, ausgewogene und kalorienbewusste Kulinarik näher kennenlernen?

Ganz egal, was genau auf Sie zutrifft: Sushi ist mit Sicherheit genau das Richtige! Die beliebten Luxus-Häppchen sind weltweit zu einem enormen Kochtrend geworden! Verschiedenste Variationen und Kreationen sorgen für größte geschmackliche Abwechslung und Frische. Die Sushi-Zubereitung ist kreativ und lässt eine ganze Menge Spielraum offen: Mit wenigen Zutaten lässt sich immer wieder Neues und Leckeres zaubern! Ob es mal ganz schnell für die Familie gehen soll oder doch etwas ausgefallener sein darf für die Gäste: Bei Sushi können Sie nach Lust und Laune variieren.

Sushi ist eine aufregende Art, japanisch zu kochen – für einen schlanken, gesunden und vor allem nachhaltigen Genuss. Die kleinen japanischen Röllchen sind ein absoluter Kult und bieten für jeden Geschmack genau das Richtige! Köstlich, gesund und sättigend ist Sushi ein perfekter Bestandteil einer bewussten Ernährung und jeder sollte diesen Trend einmal selbst ausprobieren.

Genau dabei möchten wir Sie mit diesem Buch unterstützen. Wir geben Ihnen nicht nur großartige Sushi-Rezepte an die Hand, sondern viele wertvolle Basisinformationen, Tipps und Tricks rund um diesen Kochtrend.

Sushi ist ein Klassiker in allen traditionell japanischen Bars – ganz im Sinne des Izakaya Styles. Diese „japanische Kneipe“ ist die beliebteste Gastronomieform in Japan. Die Theke ist das Zentrum und dort werden diverse Snacks, kleine Speisen und Sushi-Röllchen angeboten. Izakaya

Bars haben eine sehr lange Tradition, sind schlicht gehalten, aber populär und sehr charmant.

Holen Sie sich dieses Bar-Feeling direkt zu Ihnen nach Hause und werden Sie selbst zum Sushi-Profi.

Wir bieten Ihnen in diesem Buch größten Häppchen-Genuss! Neben großartigen und vielseitigen Sushi-Rezepten erwarten Sie japanische Genüsse aus den traditionellen Izakaya-Bars, Snacks, Salate, klassische Suppen und japanische Spießchen! Holen Sie sich pures Asia-Feeling in Ihre Küche!

Wir möchten Sie hier aber kurz an dieser Stelle einmal darauf hinweisen, dass Sie die Möglichkeit haben, uns bei Fragen, Anregungen, Lob und Kritik, eine E-Mail zu schreiben. Wir sind bemüht, Ihnen schnellstmöglich zu antworten. Wir danken Ihnen für Ihre Unterstützung!

So wünschen wir Ihnen nun viel Freude beim Lesen und natürlich ein gutes Gelingen beim Nachkochen der Rezepte!

# Sushi – pures, japanisches Feeling

---

Sushi ist ein absoluter Kochtrend: Doch während die einen die kleinen japanischen Häppchen lieben, können sich die anderen oft noch nicht wirklich etwas darunter vorstellen.

In diesem Buch möchten wir Kocheinsteiger genauso ansprechen wie fortgeschrittene Hobbyköche und die Sushi-Kunst präsentieren. Wir zeigen auf den folgenden Seiten auf, was genau hinter den gerollten Klassikern steht.

Mit Sushi wird es alles andere als langweilig, denn die frischen Happen aus den beliebten Sushi-Bars in Japan sind eine gesunde und richtig leckere Alternativ zu herkömmlichem Fast Food. In den traditionellen Sushi-Bars werden mittlerweile neben Sushi Spezialitäten mit und ohne Fisch auch noch weitere japanische Köstlichkeiten angeboten: Hierzu gehört zum Beispiel mariniertes Gemüse, frittierte Snacks, ein Schälchen Suppe oder eingelegten Fisch.

## **Traditionelle Häppchen wie aus der Sushi-Bar in Japan**

Otsumami heißen die typisch japanischen Snacks, die ähnlich wie spanische Tapas zu jedem Gläschen mitserviert werden, das in der Bar bestellt wird. Sie finden in diesem Buch eine eigene Kategorie mit diesen „kleinen Köstlichkeiten“.

Die traditionelle „Sushi-Bar“ gibt es aber nicht nur in Japan, sondern auch in Ihrem eigenen Zuhause. Wir möchten Sie mit diesem Buch in die Kunst des Rollens einführen, sodass Sie köstliche Sushi-Variationen für Familie und Freunde zaubern können.

Machen Sie sich keine Sorgen: Die Sushi-Rollkunst können Sie ganz einfach erlernen. Falls Sie Sushi Ihren Gästen auf einer Party servieren möchten, können Sie sich an der folgenden Faustregel orientieren: Als Vorspeise reichen für eine Person 2 bis 3 Nigiri oder alternativ 2 bis 3 Gunkan sowie eine halbe bis eine ganze Maki-Rolle. Eine Maki-Rolle besteht im Allgemeinen aus 6 bis 8 Stück.

Als Hauptgang, also zum richtigen Sattessen darf es dann pro Person gerne auch die doppelte Menge sein. Das hängt auch ganz davon ab, welche Snacks Sie sonst noch anbieten.

## **Sushi stilecht genießen**

Nach der kulinarischen Esstradition werden viele Schälchen auf den Tisch gestellt. So kann jeder das nehmen, was ihm am besten als Dip zu den Sushi-Röllchen schmeckt.

Jeder bekommt zum Sushi ein kleines Schüsselchen mit Sojasoße gereicht. Ganz nach Geschmack kann auch ein wenig Wasabi oder eingelegter Ingwer eingerührt werden.

Gegessen werden kann mit Stäbchen, aber auch mit den Fingern. Als eher nicht so fein gilt es hingegen, Sushi in Sojasauce einzutauchen. Die Häppchen werden nur kurz, bei Nigiri mit der Fischseite in die Sauce gedippt und wandern dann im Ganzen in den Mund. Zum Abbeißen sind nur die tütenförmigen und deutlich größeren Temaki geeignet.

Reichen Sie zu jeder Sushi-Mahlzeit Sake oder japanischen Grüntee. Sake, der japanische Reiswein, wird ganz schonend im Wasserbad erwärmt und anschließend aus kleinen Schälchen getrunken.

Auch Bier wird als Getränk in Japan zunehmend beliebter und schmeckt herrlich zu Sushi.

## **Sushi-Arten**

Es gibt viele verschiedene Arten an Sushi-Kreationen und echte Asia-Experten sollten mit den typischen Benennungen unbedingt vertraut sein.

## **Nigiri-Sushi**

Das ist die klassischste und zugleich schlichteste Sushi-Form: Ein eher länglich geformtes Bällchen aus Reis wird auf der unteren Seite dünn mit Wasabi bestrichen: Darauf wird dann ein Fischstück gelegt. Besonders wichtig ist hier, dass Reis und Fisch in eine schöne Form gedrückt

werden. Richtige Sushi-Experten unterscheiden die verschieden gewölbten Nigiri-Formen.

## **Maki-Sushi**

Diese Sushi-Häppchen haben ihren Namen von der „Makisu“ – der Bambusrollmatte. Hosu-Maki sind dünne Sushi-Röllchen: Hier wird meistens nur eine Zutat in Reis oder in ein Nori-Algenblatt eingerollt. Die dickere Sushi-Rolle wird in Japan Futo-Maki genannt: Hier können es schon drei bis fünf Zutaten und Reis sein. Diese Rollen sind also schon viel sättigender.

Bei den Ura-Maki-Sushi wird das Nori-Algenblatt mit in den Reis eingerollt. Diese Sushi-Röllchen werden auch „Inside-Out-Rolls“ genannt: Sie wurden erfunden von japanischen Köchen aus den Vereinigten Staaten von Amerika.

Nochmals kurz zum besseren Verständnis:

*Bei „Nigiri“ der einen Sushi-Grundform liegt der Fisch und die Zutaten oben auf dem Reis auf. Bei „Maki“ der zweiten Sushi-Form werden Fisch, Reis und Gemüse meistens mit einem Nori-Algenblatt gerollt.*

## **Gunkan-Sushi**

Das sind im Grunde „Nigiri-Klößchen“: Um jedes einzelne wird praktisch ein Streifen Nori-Alge gelegt und mit einigen Reiskörnern festgeklebt. Vom optischen Erscheinungsbild her erinnert diese Sushi-Art ein Schiffchen. Die Nori-Alge bildet die „Reling“, die verhindert, dass cremigere oder weichere Füllungen wie etwa Tatar oder Kaviar nicht aus dem Sushi-Röllchen herausfließen, quasi nicht über Bord gehen.

## **Temari-Sushi**

In Japan spielen die kleinen Kinder typischerweise mit Bällen, die aus Wollresten gefertigt sind. An diese Spielbälle erinnern Temari-Sushi: Hier wird der Reis mitsamt dem Belag mithilfe einer Plastikfolie oder eines Tuchs zu einer schön runden Kugel gedreht. Diese süßen und kleinen Reisklößchen sind für jede Party das ideale Häppchen.

## **Temaki-Sushi**

Hier werden Nori-Algenblätter zu kegelförmigen Tütchen gerollt. Der Reis ist darin schön locker und die restlichen Zutaten können Sie ganz nach Ihrem eigenen Wunsch zusammenstellen. Das ist ideal für ein Selfmade-Buffet mit Freunden und Familie: Da kann jeder seine Lieblingskreationen direkt auf die Hand rollen.

## **Oshi-Sushi**

Dieses Schicht-Sushi wird in einen Holzkasten gepresst. In Japan wird dieser Kasten auch „Hako Sushi“ genannt. Dafür wird zunächst einmal in einer rechteckigen Holzform Fisch ausgelegt. Darüber wird Reis geschichtet, der dann anschließend mit einem Holzbrettchen zu einem festen Block gepresst wird. Der gestürzte Reis-Block wird dann vor dem Servieren in mundgerechte Streifen oder alternativ in Würfelchen geschnitten.

## **Chirashi-Sushi**

Diese Sorte ist im Grunde die einfachste Sushi-Art, sozusagen der Klassiker im Alltag, zuhause und auch in der japanischen Sushi-Bar. Die gewünschten Zutaten werden einfach auf einer Schale mit traditionellem Sushi-Reis verstreut.

Guten Appetit!

## **Sushi Basics – diese Zutaten dürfen nicht fehlen!**

Auf geht ´s in den Asia-Laden und dann kann die Sushi-Zubereitung auch schon losgehen. Im Asia-Laden finden Sie alle Zutaten, die Sie für traditionell japanische Sushi-Kreationen brauchen.

Die meisten gibt es aber auch im normalen Supermarkt und natürlich auch im Online Handel.

### ***Tipp:***

*Wenn Sie gerade erst mit Sushi beginnen, können Sie sich im Internet nach einem sogenannten „Sushi-Starter-Set“ umsehen. In einem solchen Set sind*

*meistens wichtiges Zubehör wie die Bambusmatte zum Rollen, Nori-Algenblätter und viele weitere Sushi-Basics enthalten.*

### **Gari**

Das ist ein süß-sauer eingelegter Ingwer, der zwischen den einzelnen Sushi-Häppchen gegessen wird, um für eine kleine Erfrischung zwischendurch zu sorgen. Die Ingwerscheiben sind hauchdünn und ziemlich scharf, doch sie gehören zu jedem guten Sushi-Menü einfach mit dazu.

Gari kann in der Folie oder im Glas gekauft werden, doch Sie können ihn auch ganz einfach selbst machen.

Im Kühlschrank, in einem sauberen Schraubglas hält sich der eingelegte Ingwer mehrere Wochen lang.

### **Gomasio**

Das sind kleine geröstete, zerkleinerte Sesamsamen die im Verhältnis 7:1 mit Salz vermischt werden. Gomasio ist eine beliebte Gewürzmischung in Japan. Diese Würzmischung gibt es fertig zu kaufen, doch auch das können Sie zuhause unkompliziert selbst herstellen. Gomasio wird übrigens nie mitgekocht, sondern nur zum Schluss über das fertige Gericht gestreut.

### **Mirin**

Das ist ein süßer Reiswein aus Hefe, Wasser und Reis. Er vergärt und wird danach ausschließlich zum Kochen verwenden. Zusätzlich zum einzigartig feinen Geschmack verleiht Mirin diversen Gerichten einen schönen Glanz. Nach dem Öffnen sollten Sie Mirin immer kühl aufbewahren.

### **Miso-Paste**

Das ist eine salzige Paste aus vergorenen Sojabohnen. Es gibt eine helle, weiße Miso-Paste und eine dunkle, rote Miso-paste. Je dunkler die Paste ist, desto kräftiger ist auch der Geschmack. Miso-Paste ist ein wichtiger und traditioneller Bestandteil in verschiedenen Dips, Saucen und auch Suppen.

Zudem sorgt Miso in Fleisch-, Gemüse- und Fischgerichten für einen unverwechselbaren Geschmack. Besonders fein ist die Sorte „Shiro-Miso.“

### **Sushi-Reis**

Dieser spezielle, polierte Rundkornreis bleibt beim Kochen noch schön körnig und bissfest. Gleichzeitig bleibt Sushi-Reis aber klebrig und das ist wichtig für die Zubereitung und das Rollen der Häppchen.

Wenn Sie keinen Sushi-Reis haben, können Sie auch einen Risotto-Reis verwenden. Paraboiled- oder Langkornreis sind hingegen nicht gut geeignet für Sushi.

Auch die so beliebten asiatischen Reissorten Basmati- und Jasmin-Duftreis sind nicht geeignet.

### **Kombu**

In getrocknetem und feuchtem Zustand wirkt dieser Tang fast lederartig. Kombu dient zum dezenten Parfümieren von Sushi-Reis, wird aber auch für andere Gerichte verwendet wie Fisch oder Dashi-Brühe.

### **Reisessig**

Dieser Essig wird aus Reis gebraut und ist milder als Apfel- oder Weinessig. In Kombination mit Salz und Zucker wird daraus „Sushi su“ – eine spezielle Essigmischung zum Säuern von Sushi-Reis.

Wenn Sie sich diesen Schritt der Selbsterstellung sparen möchten, können Sie im Asia Laden auch fertigen Sushi-Essig kaufen.

### **Wasabi**

Wasabi ist der japanische Meerrettich. Die frische Wurzel ist bei uns in Deutschland kaum zu bekommen. Doch in getrockneter Pulverform ist Wasabi zu bekommen und kann in der gewünschten Konsistenz eingerührt werden. Auch in einer fertigen Paste in der Tube ist Wasabi erhältlich.

Wasabi hat eine antibakterielle Wirkung und kommt somit immer dann gerne zur Anwendung, wenn mit rohem Fisch gekocht wird!

### **Sojasoße – Shoyu**

Das ist eine dunkle Sojasauce, die aus Wasser, Sojabohnen und Weizen gebraut wird. Sie wird traditionell zum Dippen von Sushi verwendet. Sie hat einen milderen Geschmack als chinesische Sojasauce.

Wenn Sie es beim Kochen aber noch milder im Geschmack mögen, sollten Sie zu heller Sojasauce greifen.

### **Nori-Algenblätter**

Hierbei handelt es sich um getrocknete und in Blattform gepresste Algen. Sie brauchen sie zum Umhüllen von Temaki-, Maki- und Gunkan-Sushi. Meistens liegen Nori-Algenblätter in viereckiger Form vor, die mit einer sauberen Küchenschere ganz einfach nach Wunsch zugeschnitten werden können.

Es gibt Nori-Blätter aber auch geröstet sowie ungeröstet zu kaufen: Die geröstete Variante ist im Geschmack aber deutlich aromatischer.

Sie können Nori-Blätter auch ganz einfach selbst rösten: Erhitzen Sie die Algenblätter dafür einfach fettfrei in einer beschichteten Pfanne, bis sie beginnen, schön aromatisch zu duften.

### **Panko**

Das ist ein spezielles Paniermehl aus Asien. Es wird aus krustenfreiem Weißbrot hergestellt und ist aus diesem Grund besonders hell. Durch seine grobe Struktur verleiht Panko-Paniermehl Speisen, die damit paniert werden, eine ganz besonders knusprige Außenhülle.

### **Sake**

Das ist ein japanischer Reiswein, der mit seinen 15-20 % Volumenprozent Alkohol ideal als Aperitif geeignet ist. In Japan wird er traditionell aber auch während des Essens getrunken. Stilecht wird Sake in kleinen Bechern oder Gläschen gereicht. Auch kleine quadratische Holz-Trinkgefäße sind typisch japanisch!

## **Shishimi Togarashi**

Das ist eine japanische scharfe Gewürzmischung aus sieben verschiedenen Gewürzen, unter anderem rote Chilischote, Sesam-Samen, Ingwer und Orangenschale.

Die scharfe Würzmischung eignet sich ausgezeichnet zum Würzen oder zum Bestreuen von Nudel- und Reisgerichten, aber auch von Suppen.

## **Shisoblätter und Kresse**

Diese Blätter und die Kresse ist auch unter dem Namen „Perilla“ bekannt. Die Blätter haben einen leicht „weihnachtlichen“ Duft und werden genauso wie Petersilie oder Basilikum verwendet. Sie sind leicht scharf und erinnern geschmacklich an Anis.

Verwendet werden vor allem die jungen Pflanzenkeimlinge.

## **Tempura**

Das ist ein dünnflüssiger Teig, in dem Fleisch, Fisch und Gemüse ausgebacken werden. Erhältlich ist Tempura-Mehl und auch eine fertige Tempurateig-Mischung: Letztere wird einfach mit eiskaltem Wasser angerührt. Mit Tempura geben Sie verschiedenen Speisen einen besonders dünnen und extra knusprigen Außenteigmantel.

## **Sushi Asia-Trip – Die Sushi-Grundausrüstung**

### ▪ **Spatel & Schüssel**

Wenn der Sushi-Reis erst einmal gekocht ist, muss er rasch auskühlen. Dafür wird er in Japan in spezielle runde Holzschalen – genannt Hangiri – gegeben. Diese Holzschalen speichern keine Wärme wie etwa Metall. Gleichzeitig entziehen diese Schüsseln dem Reis aber überschüssige Feuchtigkeit.

Porzellan-Schüsselchen oder nicht glasierte Steingut- oder Tonschalen erfüllen aber denselben Zweck.

Zum Verteilen des Sushi-Essigs brauchen Sie einen flachen Holzspatel, mit dem Sie dem Reis auch ein wenig kühlende Luft

zufächeln können. Preiswerte Spatel aus Bambusholz finden Sie in jedem Asia- oder Japanladen.

- **Bambusmatte zum Rollen und Frischhaltefolie**

Eine Matte aus aneinandergebundenen Bambusstäbchen – sogenannte Makisu – ist unverzichtbar für alle gerollten Sushi. Die Matte ist auf einer Seite hin abgeflacht.

Solche Maki-Sushi-Rollen finden Sie preiswert im Onlinehandel, aber auch in jedem Asia-Laden. Nach Gebrauch muss die Matte immer gründlich mit einem feuchten Tuch gereinigt werden. Für die Zubereitung der Ura-Maki-Rolls wird die Bambusmatte einfach in Plastikfolie eingeschlagen, damit der Reis daran nicht kleben bleibt.

- **Messer**

Japanische Sushi-Meister haben immer eine umfangreiche Messersammlung. Sushi- und Sahimimesser sind schmal, lang und relativ dick. Gute Sushi-Messer sind sehr scharf, doch meistens leider nicht rostfrei: Aus diesem Grund müssen Sie unbedingt auf eine gute Pflege achten. Zum Schärfen der Messer brauchen Sie einen guten japanischen Schleifstein – und ein wenig Übung.

Für alle restlichen Zutaten brauchen Sie ein großes und scharfes Messer, so etwa zum exakten Schneiden von Maki-Sushi. Zum Schneiden von Gemüse und Kräutern reicht auch ein kleines Universalmesser.

- **Arbeitsbrettchen**

Eine stabile Unterlage, die gut haftet ist sehr wichtig zum Schneiden und Rollen von Sushi. Ein Arbeitsbrett gehört daher ebenfalls zur Basic-Ausstattung. Ganz egal ob aus Glas, Holz oder Plastik: Wichtig ist, dass das Brett immer gründlich gesäubert werden kann, vor allem, wenn Sie rohen Fisch darauf schneiden.

- **Grätenzange**

Wenn Sie keine solche Zange haben, können Sie auch eine Pinzette verwenden

- **Geschirrtücher und Essigwasser**

Sushi Reis ist sehr klebrig. Aus diesem Grund sollten Sie während des Rollens immer ein Schälchen mit Essigwasser bereitstellen, um Ihre Hände anzufeuchten und zwischendurch zu säubern.

Auch ein sauberes, im Idealfall vorher angefeuchtetes Geschirrtuch hilft hier weiter.

- **Ingwer-Reibe**

Eine solche Reibe ist wichtig zum Reiben von Wasabi, Rettich und auch Ingwer. In Japan gibt es spezielle Reiben, sogenannte Oroshi-Gane, die kantige und scharfe Zähne haben.

Inzwischen gibt es diese Reiben auch aus Keramik: Sie sind im Asialaden, wie auch in jedem Küchenfachgeschäft erhältlich.

## **Sushi-Fischkunde**

Es gibt einige Dinge, die Sie beim Fischkauf beachten sollten.

So ist es beispielsweise sehr wichtig, frischen Fisch zu kaufen: Roher Fisch für Sashimi oder Sushi muss immer absolut frisch sein. Wählen Sie hier also einen Fischhändler aus, dem Sie voll und ganz vertrauen können und dessen Qualität Sie bedenkenlos roh essen würden. Sehr frische, ganze Fische erkennen Sie an den glänzenden und klaren Augen, an den roten Kiemen und daran, dass sich das Fleisch fest anfühlt, wenn Sie mit dem Finger ein wenig draufdrücken. Es dürfen also keinerlei Druckstellen entstehen

Des Weiteren sollte Fisch auf keinen Fall „fischig“ riechen. Filets, die trockene oder sogar dunkle Stellen haben, sollten Sie am besten liegen lassen. Ganz egal ob Sie sich für ein geschnittenes Filet oder den ganzen Fisch entscheiden: Beides sollten Sie direkt nach dem Kauf umgehend in den Kühlschrank stellen und noch am Kauftag weiterverarbeiten.

Wenn Sie tiefgekühlten Fisch verwenden, dann lassen Sie ihn langsam und zugedeckt im Kühlschrank auftauen. Tiefgekühlter Fisch bietet den Vorteil, dass er direkt nach dem Fang noch an Board gefroren wird. Damit ist er im Allgemeinen noch frischer als gekühlt transportierter Fisch. Ist der Fisch jedoch einmal aufgetaut, sollte er so rasch wie möglich verarbeitet werden.

### ***Welche Fische sind am besten für Sushi geeignet?***

Traditionell für Sushi sind vor allem fettreiche Fischarten beliebt, denn sie sind geschmacksintensiver wie zum Beispiel Thunfisch, Lachs oder Makrele. In Japan wird der fettreiche, rosa marmorierte Bauch des Thunfisches (Toro) als Delikatesse angesehen. Er wird vor dem mageren roten Maguro-Fischfleisch bevorzugt.

Die Thunfischfilets sollten möglichst leuchtend himbeerrot sein. Dunkelbraune Stellen sollten entfernt werden. Auch ein grau-braun, blass wirkendes Fischfilet sollten Sie nicht für Sushi verwenden.

Bei Thunfisch oder Lachs für Nigiri-Sushi lohnt es sich durchaus, ein Filet zu kaufen, das bereits in rechteckiger Blockform zugeschnitten ist. Prüfen Sie vor der Verarbeitung nochmals genau, dass alle Gräten entfernt sind und zupfen Sie eventuell noch verbliebene Gräten mit einer Pinzette oder Grätenzange heraus.

Schneiden Sie braune Stellen weg, vor allen am Lachs- oder Makrelenfilet, denn diese dunklen Stellen haben oft einen tranigen Geschmack.

Auch viele „magerere“ Fischarten schmecken aber sehr gut, zum Beispiel Seesunge, Wolfsbarsch oder auch Forelle. Auch hier gilt aber: Absolute Frische steht an oberster Stelle!

Das gilt auch für Jakobsmuscheln, Austern oder Muscheln.

Zuchtfisch für Sushi finden Sie in jedem Bio-Supermarkt. Bio-Zucht bedeutet, dass hier die Fische sehr gute Lebensbedingungen haben

Produkte aus dieser nachhaltigen Aquakultur haben das bekannte „Aquaculture Stewardship Council“ Siegel (ASC-Siegel).

Auch Wildfang ist eine sehr sinnvolle Methode. Mit kleinen Schiffen wird durch einen Tagesfang aus intakten Fischbeständen gefischt. Daher richtet der Wildfang auch keinen Schaden an. Auch nachhaltigen Fischfang erkennen Sie am Produktsiegel, nämlich am MSC-Siegel (Marine Stewardship Council). Dieses Siegel schreibt von der Netzmaschenweite bis zu den Fangmengen alles genau vor. Welche Fischbestände aus welchen Regionen gefischt werden dürfen, lässt sich übrigens auch immer in den Ratgebern des WWF sowie von Greenpeace nachlesen. Vor allem die Bestände der Sardinen, Venusmuscheln, Makrelen, Tintenfische und Bonito sind noch recht intakt.

Für alle, die keine Fans von rohem Fisch sind: Sie können auch Garnelen, gegarten Fisch oder Surimi (gepresstes Fischfleisch) verwenden. Das alles schmeckt auch gegart sehr gut, ebenso wie geräucherter Fisch jeder Art.

Fisch ist eine Delikatesse, die immer kostbarer wird! Genau in diesem Bewusstsein sollte jeder Einzelne von uns Fisch genießen, nämlich in Maßen, aber in bester Qualität, im Idealfall in Bio-Qualität und aus kontrollierter Fischzucht.

Qualität und Nachhaltigkeit sind also grundlegend wichtig. Achten Sie bitte auch immer auf das Gütesiegel wie zum Beispiel das ASC-Siegel oder das MSC-Siegel.

## **Sushi richtig rollen – so funktioniert**

### **Schritt 1 – die Vorbereitung**

Breiten Sie zunächst einmal die Sushi-Matte auf der Arbeitsfläche aus. Legen Sie 1 Nori-Algenblatt mit der glatten Seite nach unten, auf das untere Mattenende.

### **Schritt 2 – den Reis verteilen**

Feuchten Sie Ihre Hände mit ein wenig Wasser an. Verteilen Sie dann eine Reisportion gleichmäßig auf dem Nori-Algenblatt. Lassen Sie dabei an der hinteren Seite einen 2 cm breiten Rand frei.

### **Schritt 3 – Füllen**

Ordnen Sie die Füllung im unteren Drittel der Reisfläche an. Heben Sie dann die Sushi-Matte am unteren Ende an und rollen Sie den Reis und Füllung ein.

### **Schritt 4 – Aufrollen**

Achten Sie beim Rollen bitte darauf, dass die Füllung in der Rollenmitte verbleibt. Ziehen Sie dabei die Sushi-Matte um die Rolle herum fest und drücken Sie die Rolle mit den Händen vorsichtig zusammen.

# Hinweis zu den Rezepten

---

Haben Sie bereits durch das Buch geblättert? Dann ist Ihnen sicherlich bereits aufgefallen, dass in diesem Buch auf die typischen Serviervorschläge verzichtet wurde. Die Frage, die sich Ihnen nun vermutlich stellt, ist, warum das so ist. Gerne möchten wir Ihnen hierzu an dieser Stelle eine kurze Erläuterung geben. Aussagekräftige und hochqualitative Bilder sind nicht nur sehr teuer in der Erstellung oder Beschaffung, sondern vor allem auch im Druck. Niemand möchte auf den Kosten sitzen bleiben und Sie könnten von dem Kochbuch nicht im aktuellen Umfang profitieren, wenn wir den Preis verlangen müssten, den es aufgrund der Bebilderung haben würde. Wir möchten Ihnen mit diesem Kochbuch einen Mehrwert im Alltag bieten und Ihnen gleichzeitig unnötige Produktionskosten ersparen. In unseren Augen ist das nämlich ein fairer Umgang mit unseren treuen Leserinnen und Lesern.

Prinzipiell sind die Rezepte in diesem Buch ganz einfach Schritt für Schritt erklärt, sodass wirklich nichts schiefgehen kann. Und wenn wir mal ehrlich sind, sehen bei Ihnen die fertig gekochten Gerichte so aus, wie auf den Hochglanzbildern mancher Kochbücher? Nein? Das liegt nicht selten daran, dass diese, schon während der Bildaufnahmen, mit verschiedenen technischen Mitteln künstlich bearbeitet und verschönert wurden. Zu Recht sind Sie also nicht dazu bereit, zwischen 20 und 50 Euro mehr zu bezahlen. Durch den Verzicht auf ein bebildertes Kochbuch müssen Sie also keine „unzutreffenden“-Serviervorschläge bezahlen und können trotzdem mit den Rezepten zu einem deutlich günstigeren Preis voll auf Ihre Kosten kommen.

Des Weiteren hat Kochen auch immer etwas mit der eigenen Kreativität zu tun. Sie werden besonders am Anfang vermutlich die Rezepte so nachkochen, wie Sie sie hier vorfinden, doch schnell werden Sie eigene Variationen kreieren – Sie werden also selbst kreativ und können Ihren kulinarischen Ideen freien Lauf lassen. Spätestens dann sind die Serviervorschläge nicht mehr up to date. Dieses Kochbuch vereint

geschmackvolle Rezepte mit individuellem Tatendrang, sodass Sie sich frei auslassen können. Wir wünschen Ihnen schon an dieser Stelle ein gutes Gelingen und natürlich einen guten Appetit!

# Abkürzungen

---

In jedem Rezept werden Sie zusätzlich noch Angaben zur Portion vorfinden, ebenso zur Zubereitungszeit und dem Schwierigkeitsgrad der Zubereitung. Hieran können Sie sich orientieren, wenn Sie eines der Rezepte für Ihre Liebsten nachkochen möchten. Hier finden Sie übrigens noch eine Erklärung der in den Rezepten verwendeten Abkürzungen.

## **Kurze Erklärung zu den entsprechenden Abkürzungen:**

EL	Esslöffel
g	Gramm
kg	Kilogramm
l	Liter
ml	Milliliter
Msp.	Messerspitze
Pkg.	Packung
Stk.	Stück
TL	Teelöffel

# **Sushi – frisch gerollt: Fisch, Fleisch, Geflügel, Veggie & Co.**

---

Jetzt geht es los mit dem großen Sushi-Genuss!

Nun darf richtig mit den Händen gearbeitet werden und nach Lust und Laune gerollt und geformt werden. Sushi-Reis wird nun für Gunkan-, Temaki- und Nigiri-Sushi zu kleinen Bällchen geformt.

Doch auch gedreht und gerollt wird nun: Entdecken Sie in diesem Kapitel leckere Maki-Kreationen. Geschichtet und schnell gerollt – einfach immer ein Genuss!

Lassen Sie sich hier von köstlichen Kreationen inspirieren und genießen Sie Sushi stilvoll. Ganz egal ob mit Freunden und Familie oder für den ruhigen Feierabend: Hier finden Sie zahlreiche Rezeptideen für einen perfekten Sushi-Abend zuhause.

# 1. Knuspriges Nuss-Sushi

---

**Zubereitungszeit: 25 min**

**Portionen: 24 Stück**

**Schwierigkeit: leicht**

## **Zutaten:**

- 1 TL Wasabi-Paste
- ½ Portion Sushi-Reis
- 2 Nori-Blätter
- 1 Gurke
- 50 g Radieschen-Sprossen
- 3 EL geröstete, gesalzene Erdnüsse

## Zusätzlich:

- Bambusrollmatte
- Essigwasser

## **Zubereitung:**

- 1.** Hacken Sie zuerst die Erdnüsse. Waschen Sie die Sprossen und lassen sie abtropfen. Die Gurke waschen und in achten schneiden. Entfernen Sie dabei vorsichtig die Kerne.
- 2.** Halbieren Sie die Nori-Blätter der Länge nach. Legen Sie je ½ Blatt auf die Bambusmatte, mit der glatten Seite nach unten. Feuchten Sie Ihre Hände mit etwas Essigwasser an und legen je ¼ Reis darauf.
- 3.** Drücken Sie in die Mitte vom Reis eine leichte Linie und streichen Wasabi darüber. Legen Sie je 2 Gurkenachtel auf diese Linie und etwas Sprossen und Erdnüsse darauf. Rollen Sie mit der Bambusmatte das Nori-Algenblatt samt der Füllung auf. Schneiden Sie zum Schluss 6 gleich große Stücke daraus. Formen Sie noch 3 weitere Rollen und richten alles auf Tellern an.