

# Sushi



# Inhalt

[Japanisch für Genießer – Wasabi, Reis, Nori & Co.](#)

[Step by Step – So klappt der Sushi-Kurs](#)

## **Maki-Sushi**

[Futo-Maki mit Shiitake](#)

[Maki-Sushi in allerlei Variationen](#)

[Gurkenringe mit Mandarinen](#)

[Vier-Farben-Futo-Maki mit Wasabi](#)

[Surimi-Röllchen im Sesam-Reismantel](#)

[Maki-Sushi mit Lachs und Kürbis](#)

[Lachsröllchen mit Thunfisch](#)

[Inside-Out-Rolle mit Garnelen und Surimi](#)

[Omelett-Gemüse-Maki und Sesam-Surimi-Rolls](#)

[Pilz-Maki mit Thunfischhaube](#)

[Enten-Sushi und Unagi-Maki](#)

[Frittierte Maki mit Wasabi-Frischkäse](#)

[California-Rolls mit Avocado und Kaviar](#)

[Spargel-Sushi mit Lachs und Kräutern](#)

## **Nigiri-Sushi**

[Nigiri-Sushi-Quartett mit Garnele und Fisch](#)

[Unagi-Sushi mit warmem Aal](#)

[Wildlachs-Nigiri mit Rettich](#)

Spargel-Sushi mit Schinken

Beef-Nigiri mit Zitrone

Oktopus-Nigiri mit Limette

Makrelen-Sushi mit Limette

Saba-Nigiri mit geräucherter Makrele

Avocado-Sushi mit Pfeffer

Nigiri mit Forellenfilet

Zweierlei Nigiri mit Omelett und Muscheln

Gunkan-Maki mit zweierlei Kaviar

Gunkan-Maki mit Spinatsalat und Sesam

## **Sashimi**

Sashimi-Platte mit Fisch und Gemüse

Thunfisch mit Mohn und Limette

Sashimi-Schälchen mit Fisch und Gemüse

Thunfisch-Sashimi mit Bohnen und Ingwer

Tuna-Sashimi auf Grüntee-Reis

Thunfischwürfel mit Orangensaft

Honey-Tuna-Sticks mit warmem Gemüsesalat

Lemon-Ginger-Tuna auf Rettichsalat

## **Temaki & Co.**

Surimi-Temaki mit buntem Gemüse

Garnelen-Temaki mit Sesam

[Gerollte Salat-Maki mit Rindfleisch und Gemüse](#)

[Avocado-Temaki mit Räucherlachs](#)

[Drei Temaki-Sushi mit Fisch und Fleisch](#)

[Vegetarische Temaki mit Omelett und Gemüse](#)

[Vegetarische Sushi-Tüten mit Thai-Spargel und Pilzen](#)

[Oshi-Sushi mit Lachs und Gurke](#)

[Bunte Oshi-Sushi mit Avocado](#)

[Oshi-Sushi mit Red Snapper](#)

[Süße Sushi mit Früchten und Sesam-Dip](#)

[Rhabarber-Nigiri mit Pistazien](#)

[Zweierlei Frucht-Nigiri mit Cranberry-Pfeffer-Sauce](#)

[Ginger-Sushi mit Papaya](#)

[Piña-Colada-Sushi mit Karamellsauce](#)

**[Rezeptregister](#)**

**[Impressum](#)**

**[Bildnachweis](#)**

# Japanisch für Genießer - Wasabi, Reis, Nori & Co.

*Sushi ist in aller Munde – zu Recht, denn die kleinen Reishäppchen sind nicht nur delikats, sondern äußerst gesund. Durch das Fusion-Kochen ist die Auswahl an Zutaten inzwischen grenzenlos, und es entstehen immer neue verführerische Kreationen.*



**1 MAKISU** und **NORI**. Mithilfe der Bambusmatte (Makisu) werden Sushi wie Maki oder Inside-Out gerollt und in Form gebracht. Die Nori-Blätter bestehen aus gepresstem und getrocknetem Purpur-Seetang. Sie geben Maki-Sushi die typische Hülle. Bei Nigiri und Gunkan werden die Blätter in Streifen geschnitten, um Sushi gewickelt und sorgen so für mehr Halt.

**2 LACHS** wird roh, als Filet und geräuchert in der Sushi-Küche verarbeitet. Beim Kauf auf Top-Qualität achten!

**3 GARI** oder **SHOGA** heißt der eingelegte cremefarbene oder rosa gefärbte Ingwer. Er ist süßsauerlich, leicht scharf und dient beim Sushi-Essen zum Neutralisieren zwischen den einzelnen Leckerbissen.

**4 SHIITAKE-PILZE** werden auch Tongu genannt. Sie werden frisch und getrocknet verwendet.

**5 WASABI**, der scharfe grüne Meerrettich, ist in den Sushi-Bars auch als »Namida« (Tränen) bekannt. Es gibt ihn als gebrauchsfertige Paste oder als Pulver, das mit Wasser angerührt wird.

**6 GOHAN** bezeichnet den gegarten Sushi-Reis. Den rohen Reis nennt der Japaner »Kome«. Er ist als Ketan-, Nishiki- oder Japan-Reis im Handel erhältlich. Seine ovalen, halb durchsichtigen Körner entwickeln beim Kochen starke Klebeeigenschaften und lassen sich so ideal formen.

**7 MIRIN**, der leicht sirupartige Reiswein, enthält wenig Alkohol. Er wird in Japan hauptsächlich zum Kochen verwendet – speziell Saucen gibt er eine leicht süße Note.

**AVOCADOS** sollten reif, aber nicht zu weich sein. Damit das Fruchtfleisch seine helle Farbe behält, werden sie mit etwas Zitronensaft beträufelt.

**DAIKON** ist auch als Japan- oder weißer Rettich bekannt. Die große milde Wurzel bekommen Sie beim Gemüsehändler. Die eingelegte Spezialität, »Takuan«, gibt's im Asienladen. Hierfür wird Daikon getrocknet und anschließend fermentiert.

**KOMBU** gehört zu den Braunalgen. Sie ist ein gesunder Salzersatz mit reichlich Mineralstoffen und Vitaminen. In die Reismarinade Sushi-Zu bringt sie zusätzliche leichte Würze.

**SALATGURKE** zaubert in viele Sushi knackige Frische. Wenn Sie die Gurke ungeschält verwenden, greifen Sie am besten zu Bioprodukten.

**SU** und **SHOYU**, der Reisessig und die Sojasauce geben in der Japan-Küche Marinaden & Co. das typische Aroma.

**SURIMI** ist gepresstes Fischfleisch, das im Handel oft auch als »Crabmeat« bezeichnet wird. Die Stäbchen sind einzeln in Folie gewickelt und werden frisch und tiefgekühlt angeboten.

**TOBIKO** bzw. **ROGEN**, Fischeier, variieren nach Farbe und Größe. So ist der Rogen vom Fliegenfisch (Tobiko) sehr kleinkörnig. Seine natürliche Farbe ist rot-orange. Häufig wird Tobiko gefärbt - grün mit Wasabi und schwarz mit Kalmartinte. Lachskaviar (»Keta« bzw. »Ikura«) ist dagegen recht grobkörnig.

# Step by Step - So klappt der Sushi-Kurs

*Gefüllt, gerollt oder gewickelt – Sushi sind kulinarische Meisterwerke. Aber keine Angst: Mit etwas Grundwissen und Geschick sind die köstlichen Häppchen ganz leicht selbst gezaubert.*

## Sushi-Reis vorbereiten



**1** Für etwa 1 kg gegarten Reis 500 g Sushi-Reis in einer Schüssel mit kaltem Wasser bedecken und mit den Händen leicht kreisend 1 bis 2 Minuten waschen.

**2** Das Wasser abgießen und den Reis erneut mit Wasser bedecken. Den Vorgang wiederholen, bis das Wasser klar ist. Dann den Reis auf einem Sieb gut abtropfen lassen.

3 Den Reis mit 1/2 l Wasser im Topf aufkochen, mit Küchentuch und Topfdeckel zudecken, bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten quellen. Oder: im Reiskocher garen.

4 Für Sushi-Zu (Reismarinade) 4 EL Reissessig, 1 EL Zucker und 1 Stück Kombu in einem kleinen Topf erwärmen. Den Reis in eine Schüssel (nicht aus Metall) füllen.

5 Die abgekühlte Reismarinade (ohne Kombu) mit einem Holzlöffel oder Stäbchen vorsichtig unter den heißen Reis rühren.

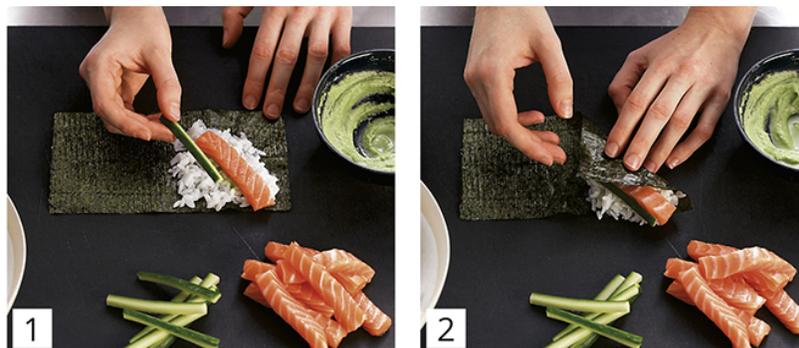
6 Den marinierten Reis mit einem feuchten Tuch bedecken und 10 bis 15 Minuten ziehen lassen. Den Sushi-Reis mit gut angefeuchteten Händen weiterverarbeiten.

## Nigiri und Gunkan zubereiten



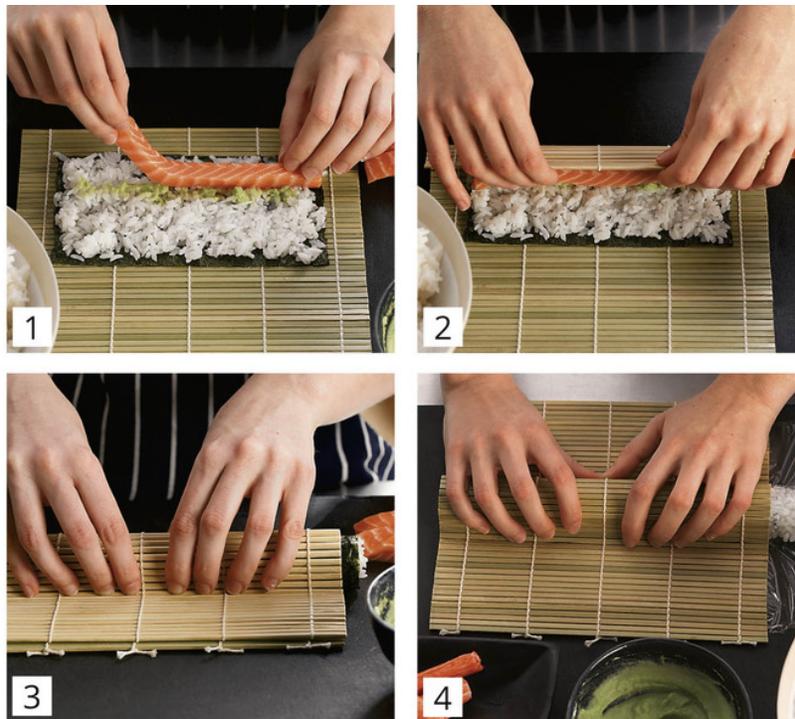
- 1 Den gegarten Sushi-Reis portionieren und mit gut angefeuchteten Händen zu Nocken oder daumengroßen Riegeln formen.
- 2 Die Nocken auf der Oberseite jeweils dünn mit etwas Wasabi bestreichen. Den fein geschnittenen Fisch darauflegen und leicht andrücken.
- 3 Für Gunkan-Maki das Nori-Blatt in 4 gleich breite Streifen schneiden. Mit der glatten Seite nach außen um die Reisknocken wickeln, sodass ein Rand entsteht.
- 4 Die Nori-Blattenden mit 1 bis 2 gekochten Reiskörnern zusammenkleben. Die Reisoberseite dünn mit Wasabi bestreichen und die »Gunkan-Schiffchen« befüllen.

## Temaki füllen



- 1 Das Nori-Blatt längs halbieren und quer legen. Im oberen linken Blattdrittel etwa 30 g Reis verteilen, mit Wasabi bestreichen. Die Füllung diagonal daraufgeben.
- 2 Die linke Nori-Blattkante über die Füllung legen und das Blatt tütenförmig aufrollen. Die Tüte mit 1 bis 2 gegarten Reiskörnern zusammenkleben.

## Maki und Inside-Out-Rollen formen



**1** Das 1/2 Nori-Blatt auf die Sushi-Rollmatte legen, den Reis darauf verteilen, dabei einen Rand oben frei lassen. Wasabi als Streifen daraufstreichen, mit Fisch belegen.

**2** Das fertig belegte Nori-Blatt mithilfe der Matte von der unteren Längsseite her aufrollen. Den freien Rand leicht befeuchten und an die Rolle drücken.

**3** Die Sushi-Rolle mit leichtem Druck in Form bringen und in 6 gleich große Stücke schneiden.

**4** Für Inside-Out-Rollen die Rollmatte mit Frischhaltefolie abdecken. Das mit Reis belegte Nori-Blatt wenden, weiter belegen, aufrollen und mithilfe der Matte formen.



# Maki-Sushi



# Futo-Maki

mit Shiitake



## Zutaten

4 getrocknete Shiitake-Pilze  
2 TL Zucker  
3 EL Sojasauce  
3 EL Sake (japan. Reiswein)  
2 EL Sahnemeerrettich (aus dem Glas)  
1 EL Frischkäse  
1 EL Rote-Bete-Saft  
1 Stück Salatgurke (ca. 10 cm)  
1 Stück eingelegter Rettich (ca. 10 cm)  
6 - 8 Garnelen (vorgegart und geschält)  
1/2 reife Avocado  
1 - 2 TL Zitronensaft  
2 Nori-Blätter  
ca. 200 g gegarter Sushi-Reis (siehe [Sushi-Reis vorbereiten](#))

## Zubereitung

*für 12 Stück*

**1** Die Pilze mit 200 ml kochendem Wasser übergießen und 30 Minuten ziehen lassen. Die Pilze abgießen, dabei das Einweichwasser auffangen. Die Pilze unter fließenden kaltem Wasser abspülen und die harten Stiele entfernen. Das Einweichwasser mit den Pilzen, dem Zucker, der Sojasauce und dem Sake aufkochen und 10 Minuten köcheln. Die Pilze abgießen, abkühlen lassen und in Streifen schneiden.

**2** Den Meerrettich mit dem Frischkäse und dem Rote-Bete-Saft verrühren. Die Gurke schälen, längs halbieren, entkernen und der Länge nach in Streifen schneiden. Den Rettich trocken tupfen und ebenfalls in Streifen schneiden. Die Garnelen auf einem Sieb kalt abbrausen und trocken tupfen. Die Avocado schälen, in etwa 1/2 cm dünne Spalten schneiden und mit dem Zitronensaft bestreichen.