

TANJA DUSY



Sushi-Bar

G|U

Japanischer Genuss häppchenweise:
Sushi, Suppen, Salate und Spießchen

TANJA DUSY



Sushi-Bar



Japanischer Genuss häppchenweise:
Sushi, Suppen, Salate und Spießchen

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.



Willkommen in der Sushi-Bar

Und was es hier außer Reis und Fisch noch alles zu entdecken gibt ...

Sushi-Bars sind voll im Trend. Kein Wunder, denn die frischen Happen sind die gesunde und leckere Alternative zum Fast-Food-Imbiss oder dem schweren Menü im Restaurant. Neben Sushi mit oder ohne Fisch bieten viele Lokale inzwischen zusätzliche Kleinigkeiten an: mariniertes Gemüse, eingelegten Fisch, Frittiertes oder ein Schälchen Suppe. Otsumami heißen diese Snacks in Japan und werden wie spanische Tapas einfach in Bars zu jedem bestellten Glas serviert. Da ist man nicht nur beim Running Sushi am laufenden Band versucht, zuzugreifen. Weil das aber ganz fix ins Geld gehen kann, bleibt als Alternative die Sushi-Bar zu Hause! Nicht zuletzt, weil Sie dort einfach ein paar Häppchen mehr zubereiten und nette Freunde einladen können. Oder noch besser: Wie wär's mit einem gemeinsamen Sushi-Roll-Abend?

Das geht ganz unkompliziert, weil alle Rezepte in diesem Buch so angelegt sind, dass Sie sie je nach Anlass und Gästezahl perfekt kombinieren können. Als Faustregel für die Anzahl an Sushi pro Person gilt: Als Vorspeise reichen 2-3 Nigiri oder Gunkan und 1/2-1 Rolle Maki (à 6 oder 8 Stück). Zum Sattessen darf es pro Person gut und gerne das Doppelte sein - je nachdem, was Sie noch an anderen Snacks anbieten. Deshalb sind die Mengenangaben bei den Rezepten im Regelfall für zwei Personen zum Sattessen gerechnet, für vier reichen sie dann entsprechend in Kombi mit einem weiteren Gericht. Das entspricht ganz der Esstradition in Japan, wo meist viele Schälchen zugleich auf dem Tisch stehen und jeder sich nimmt, was er möchte.

Und genau so wollen Sushi dann serviert werden: Jeder bekommt sein eigenes kleines Schälchen mit Sojasauce, in das er dann ganz nach persönlichem Geschmack

Wasabipaste einrührt. Dazu wird noch ein Häufchen Gari – eingelegter Ingwer – gereicht. Er wird einfach zwischendurch als neutralisierende Gaumenerfrischung gegessen. Wer will, isst mit Stäbchen, aber auch das Essen mit den Fingern ist – was Sushi angeht – erlaubt. Als unfein gilt es dagegen, Sushi in Sojasauce zu baden. Sie werden nur kurz, bei Nigiri mit der Fischseite, in die Sauce gedippt und wandern dann in einem Happis in den Mund. Zum Abbeißen sind wirklich nur die großen, tütenförmigen Temaki geeignet.

Stilecht reichen Sie zum Essen japanischen grünen Tee oder Sake. Der japanische Reiswein wird dazu schonend im Wasserbad erwärmt und aus kleinen Schälchen getrunken. Aber auch Bier wird in Japan immer beliebter und schmeckt prima zu Sushi – egal ob aus japanischer oder deutscher Brauerei, Hauptsache gut gekühlt. Vielleicht servieren Sie bei einer Einladung zur Sushi-Party vorneweg ja noch einen der Drinks von [≥/≥](#) mit etwas japanischem Reisgebäck. Ganz in diesem Sinne: »Itadakimasu« – Guten Appetit!

Sprechen Sie Sushi?



1 | Nigiri-Sushi

Die schlichteste und typischste Sushi-Form: Ein länglich geformtes Reisbällchen, auf das ein auf der Unterseite dünn mit Wasabi bestrichenes Stück Fisch gelegt wird. Besonders wichtig ist dabei, dass Fisch und Reis in eine schöne Form gedrückt werden – japanische Sushi-Meister unterscheiden hier die verschieden gewölbten Nigiri-Formen sogar namentlich.



2 | Gunkan-Sushi

Der Name bedeutet so viel wie »Schlachtschiff-Sushi«. Dabei handelt es sich eigentlich um nichts anderes als Nigiri-Klößchen, um die ein Streifen Norialge gelegt und mit einigen Reiskörner festgeklebt wird. Dank dieser »Reling« können hier kleinteilige, cremige oder weiche Füllungen wie beispielsweise Kaviar oder Tatar nicht über (Reis-)Bord gehen.



3 | Maki-Sushi

Sie haben ihren Namen von der Bambusrollmatte Makisu. Bei den dünnen Hosu-Maki wird meist nur eine Zutat in Reis und ein Norialgenblatt gerollt. Bei den »dicken« Futo-Maki-Rollen können es drei bis fünf verschiedene Zutaten plus Reis sein. Bei Ura-Maki wird das Algenblatt mit in den Reis eingerollt. Übrigens: Diese oft auch »Inside-out-Roll« genannte Rolle hat ihren Ursprung bei japanischen Köchen in den USA.



4 | Temaki-Sushi

Sushi direkt auf die Hand: Norialgen werden hier zu kegelförmigen Tüten gerollt. Der Reis darin ist eher locker und die übrigen Zutaten können ganz nach Wunsch zusammengestellt werden. Ideal für ein Sushi-Selbermach-Büfett mit Freunden!



5 | Oshi-Sushi

Die in einem Holzkasten gepressten Schicht-Sushi werden in Japan auch nach diesem Kasten »Hako-Sushi« genannt. Dafür wird Fisch in einer rechteckigen Holzform ausgelegt. Darüber kommt Reis, der mit einem Holzbrett zu einem Block gepresst wird. Der gestürzte Reisblock wird zum Servieren in mundgerechte Streifen oder Würfel geschnitten.



6 | Temari-Sushi

Die aus Wollresten gefertigten Spielbälle japanischer Kinder gaben diesen Mode-Sushis ihren Namen. Hier wird Reis samt Belag mit einem Tuch oder einer Plastikfolie zu einer runden Kugel gedreht. Schnuckelig klein geben die Reisbällchen mit unterschiedlichstem Belag nette Partyhäppchen ab.



7 | Chirashi-Sushi

Das einfachste Sushi und alltäglicher Hit in der japanischen Haus-Sushi-Bar: Hier werden die übrigen Zutaten einfach auf einer Schale mit Sushi-Reis »verstreut«.

Die Basiszutaten für selbst gemachte Sushi



1 | Sushi-Reis

Ein spezieller polierter Rundkornreis, der beim Kochen zwar schön bissfest und körnig bleibt, aber gleichzeitig klebrig ist. Ersatzweise geht notfalls ein Risotto-Reis. Langkorn- und Parboiled-Reis oder die beliebten asiatischen Reissorten wie Duft- oder Basmati-Reis eignen sich dagegen überhaupt nicht.



2 | Kombu

Der getrocknete, in feuchtem Zustand fast ledrig wirkende Tang wird zum dezenten Parfümieren von Sushi-Reis, aber auch von anderen Gerichten wie Dashi-Brühe oder Fisch verwendet.



3 | Reissig (Su)

Der aus Reis gebraute Essig ist milder als Wein- oder Apfelessig. Zusammen mit Zucker und Salz, wird daraus

»Sushi su« – die Essigmischung zum Säuern von Sushi-Reis. Wer sich diese Arbeit sparen möchte, kann bereits fertigen Sushi-Essig kaufen. Bei der Verarbeitung von klebrigem Sushi-Reis helfen 2 EL Essig in 1/2 l Wasser: zum Befeuchten der Hände und Abwischen von Messern.



4 | Wasabi

Die frischen Wurzeln des japanischen Wasabi-Meerrettichs sind hierzulande kaum zu bekommen. In getrockneter, pulverisierter Form rührt man ihn einfach zur gewünschten Konsistenz oder nimmt fertige Paste aus der Tube. Aufgrund seiner antibakteriellen Wirkung kommt Wasabi bei der Verwendung von rohem Fisch häufig zum Einsatz.



5 | Sojasauce (Shoyu)

Die aus Sojabohnen, Weizen und Wasser gebraute dunkle Sojasauce wird zum Dippen von Sushi verwendet. Sie ist milder als chinesische Sojasauce. Wenn Sie es beim Kochen noch milder mögen, verwenden Sie helle Sojasauce.



6 | Eingelegter Ingwer (Gari Shoga)

Die hauchdünnen, recht scharfen Ingwerscheiben gehören zu jedem Sushi-Menü und werden einfach zwischendurch

gegessen. Man kann die Ingwerpickles in Gläsern oder in Plastikbeuteln verschweißt im Asienladen kaufen. Einmal angebrochene Beutel am besten samt Marinade in ein sauberes Schraubglas umfüllen – so hält sich der Ingwer im Kühlschrank mehrere Wochen.



7 | Noriblätter

Diese Blätter aus getrockneten, gepressten Algen brauchen Sie zum Umhüllen von Maki-, Gunkan- und Temaki-Sushi. Meist in viereckiger Form, lassen sie sich einfach mit einer Schere nach Wunsch zuschneiden. Es gibt sie geröstet oder ungeröstet zu kaufen, wobei die gerösteten aromatischer sind. Zum Selberrösten die Blätter einfach in einer beschichteten Pfanne erhitzen, bis sie aromatisch duften.

Grundrezept Sushi-Reis

die Grundlage für alle Sushi-Rezepte

Zubereitung: ca. 30 Min.

Quellen: 30 Min.

Pro Portion: ca. 890 kcal

Für 1 Portion (ausreichend für jeweils 2 Rezepte dieses Buches)

250 g Sushi-Reis

1 Stück Kombu (ca. 4 x 5 cm, nach Belieben)

3 EL Reisessig

2 EL Zucker

1 TL Salz

Außerdem:

sauberes Geschirrtuch

große flache Holz- oder Porzellanschale

Holzspatel



1 Den Reis in eine Schüssel geben, reichlich kaltes Wasser zugießen und vorsichtig mit den Händen rühren. Dabei nicht zu kräftig rühren, sonst brechen die Körner. Das milchige Wasser abgießen. Diesen Vorgang noch drei- bis viermal wiederholen, bis das Wasser fast klar bleibt (**Bild 1**). Den Reis nochmals in kaltem Wasser einweichen und 30 Min. quellen lassen.



2 Den Reis in ein Sieb abgießen. Mit 270 ml Wasser und eventuell Kombu in einen Topf geben (**Bild 2**). Zugedeckt bei starker Hitze 1-2 Min. aufkochen lassen, dann bei sehr schwacher Hitze zugedeckt 10 Min. garen. Den Topf vom Herd nehmen, Deckel abheben und das Geschirrtuch über den Topf breiten. Den Reis 15 Min. abkühlen lassen.

3 Inzwischen Essig, Zucker und Salz in einem kleinen Topf unter Rühren erwärmen, bis sich Zucker und Salz vollständig gelöst haben.



4 Den Reis in der Schale verteilen, Kombu entfernen. Den Reis handwarm abkühlen lassen. Die Essiglösung über den Reis träufeln und mit dem Holzspatel unterarbeiten. Dafür diagonale Linien in den Reis ziehen – nicht umrühren (**Bild 3**). Mit dem Spatel Luft zufächeln oder den Reis mit dem Fön auf Kaltluftstufe ca. 8 Min. kühlen und trocknen. Bis zum Verarbeiten ein feuchtes Geschirrtuch über die Schale legen.

Sushi-Werkzeuge - die Grundausrüstung



1 | Schüssel & Spatel

Ist der Sushi-Reis erst einmal gekocht, sollte er zügig auskühlen. In Japan wird er dafür in spezielle runde Holzschalen (Hangiri) gefüllt, die keine Hitze speichern, wie etwa Metall, und dem Reis zusätzlich überschüssige Flüssigkeit entziehen. Eine Porzellanschüssel oder unglasierte Ton- oder Steingutschale erfüllt hier denselben Zweck. Zum Verteilen des Sushi-Essigs brauchen Sie einen flachen Holzspatel, mit dem Sie dem Reis auch kühlende Luft zufächeln können. Preiswerte Bambusholzspatel gibt es in Japan- oder Asienlebensmittelgeschäften.



2 | Sushi-Bambusrollmatte & Frischhaltefolie

Die Matte aus aneinandergebundenen Bambusstäbchen (Makisu) zum Herstellen von allen Maki-Sushi-Rollen finden Sie in vielen Asienläden. Nach Gebrauch immer gründlich mit einem feuchten Tuch reinigen. Für Ura-Maki (Inside-out-Rolls) schlägt man die Matte einfach in Plastikfolie ein, damit kein Reis daran kleben bleibt.



3 | Messer