Sushi

Manchmal kommt der Heißhunger auf richtig leckeres und frisches Sushi – und bei der benötigten Menge lohnt es sich dann schon es selbst zu machen.



Besonders wichtig ist der Reis – gelingt der nicht, ist das Sushi nur halb so gut.

Ich verwende pro Rolle eher wenig Reis und bekomme aus dieser Menge ca. 14 Rollen. Pro Rolle entstehen dann jeweils 6 Röllchen. Die zwei unschönen Endstücke einer jeden Rolle ergeben dann auch nochmal einen richtig tollen Resteteller !!!

Gemäß Rezept reicht der Reis nur für 6 bis 8 Rollen :

500 gr Sushireis

600 ml Wasser

4 EL Reisessig

3 EL Zucker

2 TL Salz

1 EL Mirin (japanischer Reiswein)

Den Reis gründlich in einer Schüssel unter fließendem, kalten Wasser waschen. Solange, bis das Wasser klar bleibt.

Anschließend in einem Sieb abtropfen lassen.

Reis und Wasser in einen Topf geben, Deckel schließen und 10 Minuten quellen lassen.

Der Deckel bleibt bis zum Schluß auf dem Topf und wird nicht geöffnet – es wird auch nicht umgerührt !!!

Wasser und Reis langsam zum Kochen bringen, 1 – 2 Minuten sprudelnd kochen lassen.

Temperatur abschalten, Reis 10 Minuten ziehen lassen.

Deckel kurz anheben und ein sauberes Küchenhandtuch über den Topf legen, Deckel sofort wieder darüber schließen. Weitere 10 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen Reisessig, Zucker, Salz und Mirin in einem kleinen Topf erwärmen, bis sich Zucker und Salz aufgelöst haben.

Der Reis muß jetzt schnell abgekühlt werden. Ich benutze dafür eine große Auflaufform.

Den Reis in die Auflaufform geben und mit einem Spatel immer wieder drehen und wenden. Dabei mit den flüssigen Gewürzen übergießen und gut verteilen.

Zwischendurch mit einem Fächer bzw. Schneidebrettchen kalte Luft zu wedeln.

Ein Löffel sollte nicht verwendet werden, da durch die Wölbung eher gerührt als gewendet wird und der Reis eine pappige Konsitenz bekommen würde.



De

r Reis sollte nach dem Abkühlen locker, fluffig und klebrig sein und noch etwas „Biß“ haben.

Alle weiteren Zutaten vorbereiten.

– Noriblätter halbieren

– rohes Fischfilet (z.B. Thunfisch, Lachs) zurecht schneiden

– Gurken, Avocado, Frühlingszwiebeln, Surimi, Garnelen bereitlegen

– Wasabi, Mayonnaise (z.B. Sandwichcreme in der Squeezflasche), Wasserschale

griffbereit halten

– die Bambusmatte mit Frischhaltefolie einwickeln, damit nichts in den Zwischenräumen

kleben bleibt



Das Noriblatt mit der glänzenden Seite nach unten auf die Bambusmatte legen.

Hände mit dem Wasser anfeuchten, etwas Reis nehmen und auf dem Blatt gleichmäßig verteilen.

Einen Streifen Fischfilet auf den Reis ins unteren Drittel legen. Einen Streifen Frühlingszwiebel eng dazu legen. Mit einem Finger etwas Wasabi aufnehmen und auf dem Fisch dünn verstreichen.

Mit Hilfe der Matte eine Sushirolle drehen.

Gibt man bei im Internet den Suchbegriff „Sushi selber machen“ ein, werden zahlreiche Tipps und Tricks mit Bildern oder Videos gezeigt, die es sehr verständlich machen.



Auf diese Weise können nun die verschiedensten Rollen gefüllt werden.

Dreht man das Noriblatt – nachdem man den Reis darauf verteilt hat – um, kann man einen schmalen Streifen Sandwichcreme der Länge nach auftragen, einen Streifen Gurke, einen Streifen Surimi, einen Streifen Frühlingszwiebel eng zusammenlegen und eine Rolle drehen.

In diesem Fall ist der Reis nun auf der Außenseite. Diese „Inside out“ Rollen werden anschließend in geröstetem Sesam gewälzt.



Die Rollen lassen sich am Besten mit einem großen, scharfen Messer schneiden, dessen Klinge stets sauber und mit einem Tropfen Wasser benetzt sein sollte.



Thunfischtatar und Sushi

Von dem restlichen Fischfilet läßt sich sehr gut ein Fischtatar zubereiten.

Es kann auch als Füllung für Sushi verwendet werden. Ansonsten schmeckte es prima

mit einer gerösteten Scheibe Weißbrot.





Se

rviert wird stilecht mit Stäbchen, Wasabi, Sojasauce und eingelegtem Ingwer