



Sushi-Tsu

von Michael Baumgärtner

Der Sushi-Tsu ist eine Veröffentlichung von

Michael Baumgärtner, Karlsruhe, E-Mail: mib@sushi-tsu.de

Alle Inhalte in diesem Dokument dienen der persönlichen Information. Die Übernahme und Nutzung der Daten aus diesem Dokument zu anderen Zwecken bedarf der schriftlichen Zustimmung des Autors.

Copyright Michael Baumgärtner - Alle Rechte vorbehalten.

<http://www.sushi-tsu.de>

25. März 2001

Inhaltsverzeichnis

1	Vorwort	3
2	SUSHI & SASHIMI	4
	Geschichte	5
	Wissenswertes	6
	Tipps	6
3	Zutaten	9
	Reis	9
	Fisch	10
	Andere Meeresfrüchte	13
	Weitere Zutaten	15
4	Zubehör	19
	Reis	20
	Fisch	21
	Weiteres Zubehör	22

5 Zubereitung	23
Vorbereitung	23
Fisch	25
Andere Meeresfrüchte	27
Reis	28
Nigiri-zushi	30
Maki-zushi	32
Weitere Sushi	34
6 Rezepte	36
Sushi	37
Fisch	41
Vorspeisen	43
Suppen	44
Beilagen	45
Weitere Rezepte	46
7 Hinweise	51
8 Glossar	54

Vorwort

Tsu bezeichnet in Japan eine Person, die sich mit einer Sache ganz besonders gut auskennt und ein Sushi-*Tsu* ist somit ein Experte in Sachen Sushi. Dieses Dokument soll einen guten Start für den langen Weg zum Sushi-*Tsu* bieten.

Sushi?

Junichi Matsura, ein in Düsseldorf lebender japanischer Sushi-Meister, hat mir einmal mit einem Augenzwinkern erzählt, Sushi sei eine Art japanisches Fastfood. In der Tat sind Sushi kleine Häppchen, immer mit Reis und fast immer, aber nicht ausschließlich mit rohem Fisch - und ehe man sich versieht, sind die Häppchen weg.

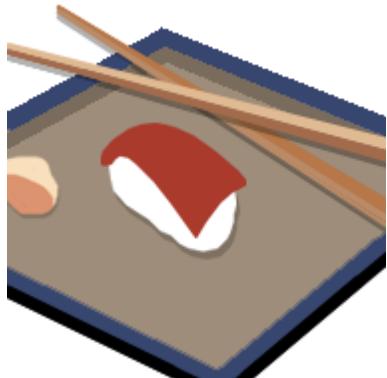


Seit mich die Leidenschaft für Sushi gepackt hat, gehe ich, wann immer ich eine passende Gelegenheit finde, in die nächste Sushi-Bar und lasse mich vom Sushi-Chef mit seinen Köstlichkeiten verwöhnen. Und immer öfter versuche ich mich selbst an der Zubereitung von Sushi.

Im Laufe der Zeit habe ich so eine Menge Wissen über Sushi gesammelt, welches ich hier nun zusammengefasst habe und hoffe, dass die vorliegenden Informationen auf reges Interesse bei Sushi-Liebhabern - und Lesern, die es werden wollen - stoßen.

Viel Spaß beim Lesen, Nachmachen und Genießen...

Michael



SUSHI & SASHIMI



Japan

Japan ist ein von Meeren umgebenes Land und da liegt die Vermutung nahe, dass in Japan viel Fisch gegessen wird. Tatsächlich essen die Japaner Fisch in großer Menge und allen möglichen Variationen: gebacken, gekocht, gegrillt, frittiert und nicht zuletzt roh. Die japanische Insel ist dazu sehr bergig und das wenige Land, welches landwirtschaftlich genutzt werden kann, dient in der Regel dem Anbau von Reis. Diese zwei Umstände lassen es dann auch logisch erscheinen, dass in Japan die Kombination von Reis und rohem Fisch eine sehr beliebte Mahlzeit ist - Sushi. Daneben wird in Japan roher Fisch auch gänzlich ohne Beilagen gegessen. Diese Zubereitungsform heißt Sashimi.

SUSHI

Sushi sind belegte oder gefüllte Häppchen aus Reis, welcher mit Essig gewürzt wurde. Die Häppchen werden in der Hauptsache mit frischem rohen Fisch belegt oder gefüllt. Daneben gibt es Sushi-Variationen mit Gemüse, Ei und vielem anderen mehr. Der Ursprung dieser Zubereitungsart für Fisch liegt in einem früherem Verfahren, rohen Fisch mit Hilfe gesäuerten Reises haltbar zu machen. Sushi gibt es in vielen Formen. Die zwei bekanntesten und beliebtesten Formen sind *Nigiri-zushi* und *Maki-zushi*. *Nigiri-zushi* werden mit der Hand aus dem Reis geformt und mit dem Fisch belegt. Bei *Maki-zushi* wird der Reis auf einer Bambusmatte ausgebreitet, mit dem Fisch belegt und dann gerollt. Sushi wird üblicherweise als vollständige Mahlzeit verzehrt.

SASHIMI

Sashimi ist roher Fisch in dünne Scheiben geschnitten. Er wird kunstvoll angerichtet und ohne weitere Beilagen gegessen. Sashimi ist üblicherweise eine Vorspeise.

Geschichte



Funazushi

Japanisches Sushi entwickelte sich vor einigen hundert Jahren aus einem Verfahren, frischen Fisch haltbar zu machen. Der eigentliche Ursprung dieser Methode ist allerdings nicht in Japan, sondern in anderen Regionen des südostasiatischen Raumes zu suchen. Um den frischen rohen Fisch mit Hilfe der Gärung haltbar zu machen, wurde er gesalzen und in Lagen von Reis gepresst. Mit Hilfe eines schweren Steines wurde der nötige Druck erzeugt.

Noch Monate später konnte der so fermentierte Fisch gegessen werden. Der Reis wurde zunächst weggeworfen, später dann allerdings mitgegessen. Diese älteste Art Sushi gibt es heute noch und sie wird *Nare-zushi* genannt.

Erst Mitte des siebzehnten Jahrhunderts entdeckte man in Japan, dass man die Fermentation der Zutaten abkürzen konnte, indem man dem Reis Essig beigab. Auf Grundlage dieser Erkenntnis entstanden alle modernen Zubereitungsformen, bei denen man auf das Steingewicht verzichtet.

Wie damals lassen sich auch heute noch in der Hauptsache zwei verschiedene Sushi-Stile unterscheiden: Der Kansai-Stil aus Osaka in der Kansai-Region und der Edo-Stil aus Tokyo.

Die bekanntere Zubereitungstechnik für Sushi hat sich in der Region um Edo, wie Tokyo bis 1868 hieß, entwickelt. Dabei wurden Scheiben des in der Bucht von Edo frisch gefangenen Fisches als Belag für kleine Happen Reis verwendet, die mit der Hand gedrückt und geformt wurden. Diese Art Sushi nennt man *Nigiri-zushi* und sie ist heute auf der ganzen Welt verbreitet.

In der Kansai-Region rund um Osaka, dem wirtschaftlichen Zentrums Japans, entwickelte sich eine Zubereitungstechnik, die heute weniger bekannt ist als der Edo-Stil.

Dabei wird der Fisch zusammen mit dem Reis in eine Mulde gepresst und anschließend in Stücke geschnitten. Diese Zubereitungsform findet man unter dem Namen *Oshizushi*.

Wissenswertes

Gesundheit

Aus mehreren Gründen ist Sushi eine sehr gesunde Mahlzeit:

- Sushi enthält fast die gleichen Nährwerte wie andere Lebensmittel, aber bedeutend weniger Fett.
- Der hohe Anteil an ungesättigten Fettsäuren im Fisch hilft, Schlaganfällen und Herzinfarkten vorzubeugen.
- Fisch enthält die Aminosäure Taurin. Taurin hat eine senkende Wirkung auf den Cholesterinspiegel und beugt der Arterienverkalkung vor.
- Reis lässt während der Verdauung den Blutzuckerspiegel langsamer steigen. Dadurch hält das Sättigungsgefühl länger an.

Eine Sushi-Rolle hat durchschnittlich weniger als 100 Kalorien.

Tipps

Etikette

Um Sushi auf traditionelle Weise genießen zu können, benötigt man die passenden Utensilien.



Hashi

Da wären zunächst die *Hashi*, die japanischen Stäbchen. Man findet sie vor sich auf dem Tisch liegend und in der Zeit, in der man die Stäbchen nicht benutzt, legt man sie wieder parallel zur Tischkante vor sich hin. Zu den Stäbchen gehört ein kleines Bänkchen aus Keramik, *Hashi oki*, auf dem die Spitzen der Stäbchen abgelegt werden. Weiter findet man eine kleine Keramikschale, in die später die Soja-Sauce gegossen wird. Zu Beginn einer Sushi-Mahlzeit bekommt man in der Regel ein heißes Handtuch, ein *Oshibori*, gereicht, mit dem man sich die Hände und das Gesicht abwischen kann.

Tipp

Sehr unhöflich ist es, mit den Stäbchen auf Dinge oder gar Personen zu zeigen.

Sushi kann man mit den Händen oder mit Stäbchen essen. Egal auf welche Weise, in beiden Fällen wird das in der Regel bissgroße Stück Sushi aufgenommen und in die bereitstehende Soja-Sauce getunkt. Hierbei ist zu beachten, dass nur die Fischseite eingetaucht wird und niemals der Reis, der sonst auseinanderfallen könnte (und das gilt als sehr unfein). Zudem saugt sich der Reis zu schnell mit Soja-Sauce voll und überdeckt den feinen Geschmack des Fisches dann restlos. Nach dem Eintunken wird das Stück mit einem Biss gegessen.

Beim Essen mit Stäbchen gibt es einige Dinge, die in Japan doch zu Missverständnissen führen können. So ist es sehr unhöflich, mit den Stäbchen auf Personen zu zeigen; und auch die Weitergabe eines Sushi von Stäbchen zu Stäbchen wird mindestens Missfallen hervorrufen, da dies an einen japanischen Brauch bei Beerdigungen erinnert.

Getränke



Kirin Bier

Traditionell trinkt man grünen Tee oder japanischen Reiswein zu Sushi. Aber auch ein Bier oder ein Glas Wein passen ganz hervorragend.

Wer grünen Tee zu Sushi trinken möchte, kann ohne Bedenken zu den gewöhnlichen japanischen Sorten wie *Bancha* oder *Sencha* greifen. Ihr süßliches Aroma schmeckt ganz ausgezeichnet zu rohem Fisch. Zur Zubereitung des grünen Tees werden etwa eineinhalb bis zwei Teelöffel Tee pro Tasse gerechnet. Dann wird *Bancha* kannenweise und *Sencha* tassenweise mit kochendem Wasser aufgebrüht.

Wie trinkt man Sake?

Beim Einschenken die Gäste nach ihrer Wichtigkeit bedienen.

Sich selbst nicht nachschenken, sondern warten, bis der Nachbar nachschenkt.

Den Sakebecher anheben, wenn nachgeschenkt wird.

Dem Einschenkenden vor dem Trinken zuprosten.

Japanischer Reiswein heißt *Sake* und wird aus fermentiertem Reis, Malz und Wasser hergestellt. *Sake* hat einen Alkoholgehalt von 16 % bis 19 % und ist in verschiedenen Variationen von süß bis trocken erhältlich. *Sake* sollte kühl und trocken gelagert werden und kann kalt oder warm getrunken werden. Zu Sushi wird der Reiswein üblicherweise auf Körpertemperatur erwärmt bevor er getrunken wird.

Suppen

Eine Suppe ist der ideale Einstieg in das Sushi-Vergnügen. Möglicherweise eine klare Brühe, *Suimono*, oder eine Miso-Suppe (*Misoshiru*) aus fermentierter Sojabohnenpaste. In jedem Fall werden Suppen in Japan kochend heiß serviert und aus der Tasse getrunken. Dabei wird die Temperatur beim Trinken durch Schlürfen auf ein erträgliches Maß reduziert.



Zutaten

Die Zutatenliste für Sushi ist äußerst vielfältig und umfangreich, daher werden in diesem Kapitel die am häufigsten verwendeten Zutaten für Sushi vorgestellt. Der Text sollte für alle interessant sein, die wissen wollen, was sie essen, und all diejenigen, die ihre Einkaufsliste für das selbstgemachte Sushi vorbereiten wollen.

Grundlage für die Zubereitung von Sushi ist Reis. Alles Wissenswerte über Reis ist im ersten Abschnitt zusammengefasst. Und obwohl es auch Sushi ohne Fisch gibt, ist Fisch - meist in der rohen Form - eine der wichtigsten Zutaten. Daher werden die verschiedenen Fische auch in einem eigenen Abschnitt vorgestellt. Als nächstes folgen alle weiteren Meeresfrüchte, die häufig zu Sushi verarbeitet werden und schließlich eine Liste aller übrigen, nicht weniger wichtigen Zutaten.

Reis

Der japanische Name für Reis ist *Kome* und es gibt Sushi ohne Fisch, aber keinesfalls Sushi ohne Reis. Der Geschmack und die Beschaffenheit des Reises ist von zentraler Bedeutung für die Qualität des Sushi. Da Reis heutzutage in vielen Gegenden der Erde angebaut wird, ist er in unzähligen Variationen erhältlich. Der geeignete Reis für Sushi ist weißer, geschälter Rundkornreis. In keinem Fall kann ungeschälter Reis verwendet werden. Oft ist japanischer Reis erhältlich, der speziell für die Verwendung als Sushi-Reis gekennzeichnet ist. Ungeeignet ist der extrem stärkehaltige asiatische Klebreis.

Fisch

Wichtig

Süßwasserfisch sollte nicht roh zu Sushi verarbeitet werden, da insbesondere Süßwasserfisch Parasiten enthalten kann.

Fisch, der für Sushi verwendet werden soll, muß vor allem frisch sein, da er in den meisten Fällen roh verarbeitet und gegessen wird. Zwar ist die Verwendung von tiefgefrorenem Fisch möglich, aber wegen des besseren Geschmacks von frischem Fisch nicht unbedingt zu empfehlen. Wie erkennt man nun frischen Fisch? Um es mit den Worten eines bekannten deutschen Fernsehkoches zu sagen: 'Wenn Sie den Fisch schütteln und die Gräten fallen heraus, dann sollten Sie ihn nicht mehr nehmen'. Ganz so einfach ist es allerdings nicht, frischen Fisch zu erkennen.

Die Frische von Fisch, der am Stück gekauft wird, erkennt man unter anderem daran, daß die Augen klar, nicht trübe oder blutunterlaufen sind und das Fleisch fest und elastisch ist, d. h. bei leichtem Druck mit dem Finger gibt es nach und findet nach dem Loslassen wieder in die ursprüngliche Form. Die Schuppen von frischem Fisch glänzen und die Kiemen sind rot. Frischer Fisch riecht keinesfalls nach Fisch.

Frischer Fisch muss so bald wie möglich verarbeitet, dass heißt im Falle von Sushi ausgenommen und filetiert, werden. Der verarbeitete Fisch sollte danach kühl zum balldigen Verzehr aufbewahrt werden. Wenn der Fisch länger als einen halben Tag aufbewahrt werden soll, ist es empfehlenswert ihn in Plastikfolie einzwickeln, da er sonst austrocknet.

Prinzipiell kann fast jeder Fisch zur Zubereitung von Sushi verwendet werden. Allerdings haben sich einige Fischarten als besonders geeignet und schmackhaft erwiesen und werden daher im Folgenden kurz vorgestellt.

Thunfisch (Maguro)



Thunfisch

Thunfisch ist ein mit den Makrelen verwandter Fisch, der in der Hauptsache in etwa 200 Metern Tiefe in den warmen Gewässern des Atlantik und des Pazifik gefangen wird. Fast jeder Teil des Fisches kann roh gegessen werden. Die Stücke sind von dunkelroter Farbe und erinnern an Rindfleisch. Thunfisch ist der beliebteste Sushi-Belag.

Kenner bevorzugen die fetteren Thunfischstücke, die vor allem von der Bauchseite stammen, wegen ihres intensiveren Geschmacks. In der Regel gilt, je fetter das Stück Thunfisch, desto besser ist es. Daher wird das fette Thunfischfleisch auch in drei Sorten unterteilt: fett (*toro*), mittelfett (*chu toro*) und sehr fett (*otoro*). Je fetter das Fleisch, desto heller wird die Farbe.

Thunfisch zählt zu den Fettfischen und hat bis zu 260 Kalorien pro 100 Gramm. Er liefert neben Jod und Vitamin A vor allem wertvolle essentielle Fettsäuren.

Makrele (Saba)



Makrele

Die Makrele ist ein öliger Fisch mit weichem Fleisch. Die beste Zeit für die Makrele ist der Oktober oder November, wenn das Fleisch besonders fett und geschmacksintensiv ist.

Obwohl die Makrele und der Thunfisch zur selben Familie gehören, haben die beiden Fische geschmacklich nicht sehr viel gemeinsam. Im Gegensatz zum leichten, unaufdringlichen Geschmack des Thunfisches ist der Geschmack der Makrele sehr viel intensiver.

Gelbschwanz (Buri/Hamachi)



Gelbschwanz

Der japanische Gelbschwanz gehört zu den Stachelmakrelen und ist eng mit dem Thunfisch verwandt. *Buri*, der erwachsene Fisch, und *Hamachi*, der junge Fisch, haben eine goldene Farbe und werden in Japan in speziellen Fischfarmen gezüchtet. Außerhalb Japans ist es recht schwierig, echten japanischen Gelbschwanz zu bekommen.

men.

Seebarsch (Suzuki)



Seebarsch

Der ausgewachsene japanische Seebarsch wird *Suzuki* genannt und ist dann über 60 cm lang. Sein weißes Fleisch ist besonders schmackhaft in den Sommermonaten.

Senbrasse (Tai)



Senbrasse

Über einhundert Variationen dieses karpfenartigen Fisches sind bekannt. Einige japanische Arten davon sind *Ma-dai*, *Chi-dai*, *Kuro-dai*, *Ishi-dai* und *Renko-dai*. Neben der Verwendung als Sushi-Fisch sind Brassen auch gegrillt sehr schmackhaft.

Lachs (Sake)

Lachs kommt heute in der Hauptsache im Pazifik vor. Der Fisch verbringt lange Zeit seines Lebens im Meer und sucht sich dann seinen Weg gegen den Strom eines Flusses, um zu Laichen. Lachs wird in der Regel nicht roh zu Sushi verarbeitet sondern leicht

geräuchert oder mariniert. Das Fleisch hat eine hellrote bis orangene Farbe und einen etwas süßlichen Geschmack.

Aal (Unagi)

Aal ist in Japan in vielfältigen Zubereitungsformen sehr beliebt und wird auch als Zutat für Sushi verwendet. *Unagi* wird allerdings niemals roh verzehrt, sondern immer erst gegrillt und dann in Marinade eingelegt. Aal hat einen vollen Geschmack und eine nussbraune Farbe. Da der Aal bereits mariniert ist, wird er nicht mehr in die Soja-Sauce getunkt.

Seeaal (Anago)

Seeaal wird ähnlich wie der Frischwasseraal nicht roh verwendet, sondern erst gekocht, dann gegrillt und ebenfalls mariniert. Aal ist eine sehr ergiebige Quelle für tierisches Fett.

Andere Meeresfrüchte

Abgesehen von Fisch gibt es noch eine Menge anderer Meeresfrüchte, die gerne für Sushi verwendet werden. Darunter finden sich Schalentiere und Fischrogen. Genau wie Fisch sollten die anderen Meeresfrüchte möglichst frisch sein. Besonders Muscheln sollte man unbedingt nur lebend verwenden. Ob eine Muschel noch lebt, erkennt man unter anderem daran, dass sie gleichmäßig geformt, ohne Risse und dicht geschlossen ist. Die Muschel sollte sich beim Anheben schwer anfühlen und keinesfalls im Wasser oben schwimmen.

Allgemein gilt die Regel, die Zutaten nur von einem Händler zu beziehen, bei dem man sich unbedingt auf die Frische der Zutaten verlassen kann.

Abalone (Awabi)

Die Abalone ist eine Seeschnecke aus der Familie der Haliotidae mit gräulichem Fleisch, die roh gegessen werden kann. Da das Fleisch der männlichen Abalone etwas fester ist, wird es für die Sushi-Zubereitung meist bevorzugt. Gegessen wird der Saugmuskel der Muschel und dieser ist, genau wie anderes Muskelfleisch, sehr fest.

Tintenfisch (Ika)

Tintenfische sind Schalentiere ohne Muschel mit Tentakeln und schwimmen frei im Meer. Sie kommen in verschiedensten Größen vor, von nur wenigen Zentimetern bis zu mehreren Metern Länge. Mehr als achtzig Prozent Ihres weißen, glänzenden Fleisches ist genießbar. Als Belag für Sushi werden Stücke Ihres Körpers (*Ika*) verwendet. Früher wurde Tintenfisch nur gekocht zu Sushi oder Sashimi verarbeitet. Moderne Kühlverfahren machen es heutzutage aber möglich, den Tintenfisch auch roh zu verwenden. Die Tentakeln (*Geso*) können gegrillt werden oder als Zugabe für einen Salat benutzt werden.

Oktopus (Tako)

Den Oktopus findet man im Pazifik und seine burgunderroten Tentakel sind äußerst proteinhaltig. Der Oktopus wird immer gekocht, bevor seine Tentakel in sehr dünne Scheiben geschnitten werden. Sein weißes Fleisch ist bissfest mit einem unaufdringlichen Geschmack.

Krebs (Kani)

Krebsfleisch wird nicht roh sondern gekocht verarbeitet. Gewöhnlich werden Königskrebs aus Alaska für Sushi verwendet. Da Krebsfleisch eine echte Delikatesse ist, wird es oft durch *Surimi*, ein Imitat, ersetzt. Die *Surimi*-Stäbchen haben in Japan eine jahrhundertealte Tradition und bestehen aus Fischfleisch, Gewürzen und Stärke.

Garnelen (Ebi/Ama ebi)

Garnelen werden für Sushi gekocht (*Ebi*) oder roh (*Ama ebi*) verwendet. Vor allem die rohen *Ama ebi* gelten als Delikatesse.

Lachsrogen (Ikura)

Die grossen orangenen Eier vom Lachs werden manchmal auch als roter Kaviar bezeichnet und sind eine oft verwendete Zutat für Sushi. Frischen Lachsrogen erkennt man an seiner orangen Farbe und der glatten Oberfläche.

Seeigelrogen (Uni)

Der Seeigel ist ein Schalentier, dessen Rogen eine Delikatesse ist. Der Igel wird an der Unterseite geöffnet und das Innere ausgelassen. Was an der Oberseite der Schale übrigbleibt, ist der Rogen, der gegessen wird. Der gelbliche Rogen hat einen frischen, nussigen Geschmack.

Fliegenfischrogen (Tobiko)

Tobiko sind kleine orangene Eier des Fliegenfisches, die in der Hauptsache salzig schmecken. *Tobiko* wird auch gerne als Dekoration benutzt.

Weitere Zutaten

Essig (Su)

Tipp

Oft findet man bereits mit Zucker und Salz gemischten Reisessig als *Sushi-su* speziell für die Zubereitung von Sushi-Reis.

Reisessig ist ohne Zweifel das wichtigste Gewürz bei der Sushi-Zubereitung. Man sollte unbedingt Reisessig verwenden, da Wein- oder Apfelessig einen viel zu intensiven Geschmack haben - sie würden alles andere geschmacklich überdecken. Der Reisessig wird benutzt, um den gekochten Reis zu würzen. Auch lässt sich damit der rohe Fisch desinfizieren.

Ingwer (Gari)



Gari

Ingwer spielt eine wichtige Rolle in der gesamten japanischen Küche und so auch bei der Sushi-Zubereitung. Eingelegter Ingwer wird immer zu Sushi gereicht und in der Regel zwischen den einzelnen Happen gegessen, um den Geschmack im Mund zu neutralisieren, so dass jeder Bissen neu zur Geltung kommen kann.

Der in hauchdünne Scheiben geschnittene und eingelegte Ingwer wirkt sehr verdauungsfördernd und anregend.

Meerrettich (Wasabi)



Wasabi

Japanischer Meerrettich ist von grüner Farbe und sehr viel aromatischer als der europäische. Daher ist es auch nicht möglich, *Wasabi* durch europäischen Meerrettich zu ersetzen. Frischer *Wasabi*, der zur Verwendung mit einer Reibe fein gerieben wird, ist bei uns fast unmöglich zu bekommen. Dafür gibt es ihn aber als Pulver oder aus der Tube. *Wasabi*-Pulver wird mit Wasser zu einer dicklichen Paste verrührt, aus der Tube kann er ohne weitere Behandlung direkt verwendet werden. *Wasabi* ist unbedingt notwendig für *Nigiri-zushi* und wird von vielen Leuten als Zusatz zur Soja-Sauce geschätzt. Dabei wird eine kleine Menge *Wasabi* in die Soja-Sauce, gerührt bevor diese als Dip für die Sushi gereicht wird. Allerdings ist bei der Verwendung von *Wasabi* Vorsicht geboten, da der japanische Meerrettich ähnlich dem unseren nichts an Schärfe zu wünschen übrig lässt.

Reiswein (Mirin)

Mirin ist ein süßer Wein, der aus verschiedenen Reissorten hergestellt wird und in der Küche oft für Marinaden benutzt wird. Es gibt zwei Arten von Reiswein, *hon mirin* und *shin mirin*, mit einem leicht unterschiedlichen Geschmack. Zur Sushi-Zubereitung können beide Sorten genommen werden.

Seetang (Nori/Kombu)

Nori werden für gerollte Sushi benötigt. Diese *Nori* werden aus klein geschnittenem getrocknetem Seetang gepresst. Sie sind leicht geröstet und schmecken dezent salzig. *Nori* wird auch verwendet, um bei *Nigiri-zushi* einen Trichter für die verschiedenen Arten von Fischeiern bilden zu können (*Gunkan-Stil*).

Kombu dagegen ist eine bestimmte Sorte Seetang, die, in ganzen Stücken getrocknet, zum Kochen verwendet wird. *Kombu* ist reich an Kalzium, Jod und Eisen und enthält natürliches Glutamat, das geschmacksverstärkend wirkt. *Kombu* sollte nicht gewaschen, sondern mit einem feuchten Tuch abgerieben werden, da das weisse Pulver auf der Blattoberfläche einen wesentlichen Teil des Geschmacks ausmacht.

Sesam (Goma)

Sesamsamen werden bei einigen Sushi zur Verfeinerung benutzt. Vor allem bei den verschiedenen *Maki-zushi* wird Sesamsamen verwendet. Zusammen mit Vanille- oder Grüner-Tee-Eis ergibt sich auch ein einfacher, leckerer Nachtisch.

Soja-Sauce (Shoyu)

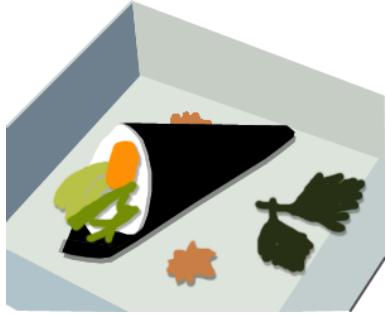
Soja-Sauce gibt es in zwei verschiedenen Variationen, als helle und als dunkle Sauce. Zu Sushi wird die dunkle Variante serviert. Die Soja-Sauce wird zu Beginn des Essens in eine kleine Schale gefüllt, eventuell mit etwas Wasabi vermischt und dann als Dip für die einzelnen Sushi-Happen verwendet.

Chili (Togarashi)

Der Hauptbestandteil dieser sehr pikanten Gewürzmischung ist Chili-Pfeffer. Dazu kommt noch Orangenschale, Seetang und Sesamsamen. *Togarashi* ist ein Tischgewürz und verleiht Suppen und Nudeln ein pikante Note.

Bonito-Flocken (Katsuo-bushi)

Bonito ist ein mit dem Thunfisch verwandter Fisch. Wegen seines eigenwilligen Geschmacks wird der Fisch kaum als Sushi-Belag verwendet. In der japanischen Küche werden jedoch sogenannte Bonito-Flocken (*Katsuo-bushi*) als Würzmittel benutzt. Zu ihrer Herstellung wird der Bonito zunächst gekocht. Anschliessend wird der Fisch mehrmals geräuchert und getrocknet, bis er sehr hart geworden ist. Mit einem speziellen Werkzeug werden dann die Flocken von dem Fisch geschabt. Die Flocken sind unter anderem eine der beiden Grundzutaten für Dashi-Brühe.



Zubehör

Das benötigte Zubehör für die Zubereitung von Sushi sieht auf den ersten Blick sehr speziell aus. Aber die meisten Werkzeuge können durch Utensilien, die sich bereits in einer gut ausgerüsteten Küche finden, einfach ersetzt werden. Zwei Dingen sollte man dabei aber Beachtung schenken: Erstens sollten Werkzeuge aus Metall so weit als möglich vermieden werden, da der Essig und Metall zusammen den Geschmack des fertigen Gerichtes wesentlich verändern. Zweitens sollten alle Gerätschaften aus Holz oder Bambus neu sein oder bisher nur für die Zubereitung von Sushi benutzt worden sein, da diese zwei Materialien den Geschmack und den Geruch der bearbeiteten Zutaten annehmen und den endgültigen Geschmack dadurch negativ beeinflussen können.

Im folgenden Text werden die verschiedenen Gerätschaften zur Behandlung von Reis und Fisch vorgestellt, sowie eine Liste aller übrigen Utensilien, die zur erfolgreichen Zubereitung von Sushi nötig sind.

Reis

Schüssel (Hangiri)



Eine große, flache Schüssel aus Zedernholz wird in Japan benutzt, um den gekochten Reis mit der Essigmischung zu vermengen. Die große Oberfläche sorgt für die nötige schnelle Abkühlung des Reises und das Holz nimmt die überschüssige Menge Flüssigkeit auf. Das Holz sollte vor dem Gebrauch mit Essigwasser abgerieben werden, um das Ankleben des Reis zu verhindern.

Spatel (Shamoji)

Ein flacher, großer Holzlöffel hilft beim Umrühren des Reises nach dem Kochen. Ebenso wie bei jedem anderen Gerät aus Holz kann mit Essigwasser verhindert werden, dass der Reis am Spatel hängenbleibt.

Fächer (Uchiwa)

Um den Vorgang des Abkühlens zu beschleunigen, wird dem gekochten Reis mit einem Fächer Luft zugefächelt. Traditionell wird in Japan ein runder Papierfächer, der *Uchiwa*, benutzt.

Fisch

Messer (Yanagi)



Yanagi

Zur Fischverarbeitung für Sushi und Sashimi benutzen die japanischen Meister ein spezielles Messer, dessen Form mit *Yanagi* bezeichnet wird. Es hat eine ungefähr 20 bis 25 cm lange schmale Klinge, die nur auf einer Seite geschliffen ist. Daher gibt es diese Messer immer in einer Rechts- und Linkshändervariante.

Schneidbrett

Zum Zerlegen des Fisches, und zum Schneiden des Gemüses und der fertigen Sushi ist ein Schneidbrett unerlässlich. Am besten eignen sich natürlich Schneidbretter aus Holz.

Weiteres Zubehör

Messer (Hocho)

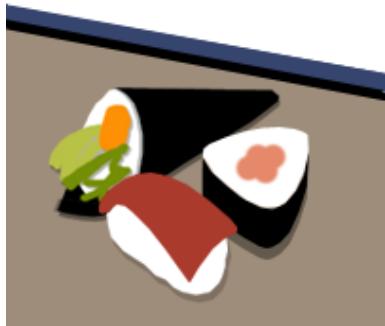
Für die Zubereitung zu Hause reicht es, zwei oder drei verschiedene Messer bereit zu haben, obwohl professionelle Sushi-Köche eine große Anzahl verschiedener Messer ihr eigen nennen und für fast jeden Zweck ein bestimmtes Messer benutzen. Es empfiehlt sich, ein langes, schmales Messer für das Zerlegen der Fische bereit zu halten und ein kürzeres Messer mit einer möglichst breiten Klinge für alle anderen Schneidarbeiten.

Bambusmatte (Makisu)



Makisu

Die Matte aus feinen Bambusstäbchen benötigt man für die Herstellung von *Maki-zushi*. Die Matte ist unerlässlich, um alle dafür nötigen Zutaten mit dem Reis in ein *Nori*-Blatt einwickeln zu können.



Zubereitung

Die Zubereitung von Sushi erfordert genauso Kreativität wie handwerkliches Geschick. Damit die Sushi hervorragend schmecken und dazu noch wunderbar aussehen, ist zunächst viel Übung erforderlich um die Grundtechniken zu beherrschen. Auch wenn es zu Beginn nicht sofort klappen sollte - nach genügenden Versuchen wird der Reis mit dem richtigen Druck zusammengepresst, werden die *Nigiri-zushi* oval und gleichmäßig und die *Maki-zushi* rund statt eckig.

Im ersten Abschnitt dieses Kapitels finden sich alle nötigen Handgriffe für die Vorbereitung der nötigen Zugaben wie *Wasabi*, *Gari* oder *Goma*. Weiter geht es mit der richtigen Technik zum Zerlegen des Fisches und der wichtigen Reiszubereitung.

Anschließend wird die Herstellung der verschiedenen Sushi-Arten - *Nigiri-zushi*, *Maki-zushi*, *Temaki-zushi*, *Chirashi-zushi* - beschrieben.

Vorbereitung

Ingwer (Gari)

Eingelegten Ingwer können wir leicht selbst zubereiten, wie das folgende Rezept zeigt. Der Ingwer hält sich in der Marinade gekühlt etwa sechs Monate.

Rezept 1: Eingelegter Ingwer

Zutaten

4 Stück Ingwer
1/2 Liter Essig
350 Gramm Zucker
Salz

Zubereitung

Zunächst die vier Stücke frischen Ingwer schälen und in möglichst dünne Scheiben schneiden. Dann den Ingwer etwa eine Minute in kochendes Wasser geben - nicht zu lange, da er sonst seine Schärfe verliert - und anschließend in ein Sieb abgießen. Mit kaltem Wasser abschrecken und trockentupfen. Einen halben Liter Essig mit 350 g Zucker und einem Teelöffel Salz mischen und mit einem Liter kochendem Wasser übergießen. Die Marinade abkühlen lassen und den Ingwer darin mindestens einen Tag ruhen lassen. Erst kurz vor dem Servieren herausnehmen.

Meerrettich (Wasabi)

Frischen japanischen Meerrettich schälen wir und verarbeiten ihn mit einer feinen Reibe zu Mus. Meerrettichpulver rühren wir mit etwas Wasser zu einer dicklichen Paste an und grünen Meerrettich aus der Tube schließlich können wir direkt verwenden.

Sesam (Goma)

Der sehr aromatische Sesamsamen gewinnt nocheinmal etwas wenn wir ihn leicht rösten. Da der Samen von Natur aus viel Öl enthält, können wir ihn leicht ohne zusätzliches Fett in einer Pfanne rösten. Sobald er eine goldbraune Farbe angenommen hat, müssen wir ihn sofort aus der Pfanne nehmen.

Fisch

Tipp

Beim Schneiden des Fisches sollte man das Messer nach jedem zweiten oder dritten Schnitt kurz in kaltes Essigwasser tauchen. Dadurch bleibt das Fischfett nicht am Messer haften.

Die Japaner unterscheiden zwei Methoden, einen Fisch zu zerlegen: *sanmai oroshi* für drei und *gomai oroshi* für fünf Teile. Da die zweite Methode nur für flache oder sehr große Fische geeignet ist und für uns daher hauptsächlich die erste Methode in Frage kommt, ist diese hier beschrieben.

Zum Entfernen der Fischschuppen halten wir den Fisch am Schwanz, setzen das Messer flach an und schaben die Schuppen zum Kopf hin ab. Um die Festigkeit des Fleisches zu erhalten, vermeiden wir es, den Fisch am Körper festzuhalten. Während des Schabens reiben wir den Fisch öfter zwischendurch mit gesalzenem Wasser ab.

Dreiteilung (Sanmai oroshi)

Mit dieser Methode erhalten wir am Ende drei Teile Fisch: Je ein Filet links und rechts und das Skelett.

- Um den Kopf zu entfernen, legen wir den Fisch auf die Seite und setzen das Messer hinter den Seitenkiemen an. Vom Bauch her trennen wir quer den Kopf ab.
- Beginnend von vorne schneiden wir den Bauch bis zur Bauchflosse hin auf und entfernen gründlich die Eingeweide. Den Fisch säubern wir anschließend unter fließendem Wasser.
- Indem wir eine Hand leicht auf den Fisch legen und mit dem Messer am Rücken entlang zum Schwanz schneiden, erhalten wir das erste Filet. Dabei sollte das Messer am Brustkorb streifen.
- Nun wenden wir den übrigen Fisch und lösen auf die selbe Weise auch das zweite Filet.
- Zuletzt tasten wir die Filets vorsichtig auf Gräten ab.

Maguro-nigiri



Aal/Seeaal (Unagi/Anago)

Aal kaufen wir am besten bereits fertig zerlegt als Filet. Wir müssen ihn dann nur noch wie im folgenden Rezept beschrieben marinieren und grillen.

Rezept 2: Gegrillter Aal

Zutaten

Aal Filets

3 Teile Reiswein

1 Teil Zucker

Zubereitung

Für die Marinade drei Teile Reiswein mit einem Teil Zucker vermengen. Die Aal Filetstücke in zwei bis drei Scheiben schneiden. Nun die Hautseite, dann die Innenseite der Filets grillen. Jetzt die Stücke etwa 5 Minuten über starker Hitze dämpfen, dann mit der Marinade bestreichen. Abschließend den Aal nochmals grillen und dabei mit Marinade bestreichen.

Anago-nigiri



Andere Meeresfrüchte

Abalone (Awabi)

Im Gegensatz zu vielen anderen Muscheln, die nur zu bestimmten Jahreszeiten verzehrt werden sollten, kann die Abalone das ganze Jahr über gegessen werden. Wichtig ist, dass die Abalone bis kurz vor der Verarbeitung am Leben bleibt. Nur so können wir sie roh für Sushi verwenden. Wenn sich das Fleisch der Muschel bei Berührung leicht zusammenzieht, können wir sicher sein, dass die Abalone noch am Leben ist.

Essbar an der Abalonemuschel ist der Saugfuß, den wir aus der Schale lösen und mit einer Bürste und viel Salz reinigen. Danach spülen wir die Abalone unter fließendem Wasser ab. Mit einem scharfen Messer entfernen wir nun den dunklen Rand um das Fleisch herum und schneiden den Muskel anschließend schräg in Scheiben.

Tintenfisch (Ika)

Tipp

Es empfiehlt sich die Hände und den Tintenfisch immer wieder mit Salz einzurieben und damit rutschfest zu machen.

Um die Tentakeln und die Eingeweide des Tintenfisches zu entfernen, fassen wir die Tentakeln fest an ihrer Basis mit der einen Hand und ziehen mit der anderen Hand kräftig am Körper. Wenn sich die Tentakeln gelöst haben entfernen wir vorsichtig die Flossen. Danach müssen wir noch die äußere Haut des Tintenfischkörpers entfernen. Die Innereien, Flossen und die Haut verwenden wir nicht. Zuletzt waschen wir den Körper und trocken ihn etwas ab, bevor wir ihn in Scheiben schneiden.

Ika-nigiri



Garnelen (Ebi/Ama ebi)

Die Garnelen für Sushi sollten ohne Kopf etwa fünf bis sechs Zentimeter lang sein. Zuerst entfernen wir den Kopf der Garnelen und waschen sie sehr gründlich ab. Nun entfernen wir den Darm und spießen die Garnele zwischen Schale und Gelenken auf ein Stäbchen auf, damit sie beim Kochen gerade bleibt. In einem Topf bringen wir Wasser zum Kochen und legen die Garnelen hinein. Die Garnelen sind gar, wenn sie an die Oberfläche steigen. Dann schrecken wir sie sofort in eisgekühltem Wasser ab und entfernen die Stäbchen. Jetzt lösen wir die Garnelen aus ihrer Schale, wobei wir den Schwanz ganz lassen. Zuletzt schneiden wir die Garnelen am Bauch entlang auf, ohne den Rücken zu durchtrennen und drücken die aufgeklappte Garnele mit den Fingern flach.

Ebi-nigiri



Amaebi-nigiri



Reis

Dem Reis kommt beim Sushi eine ganz besondere Bedeutung zu und damit auch seiner Zubereitung. Der fertige Sushi-Reis sollte leicht kleben, so dass sich kleine Happen formen lassen, die nicht sofort auseinanderfallen. Auf der anderen Seite soll der Reis im Mund zergehen, ohne dass er zerdrückt oder gar zerbissen werden muß.

Dies erreichen wir am besten mit der traditionellen Zubereitungsweise für Sushi-Reis: Der Reis wird dämpfend gegart und anschließend mit einer Essigwürzmischung vermengt und dabei möglichst schnell auf Körpertemperatur abgekühlt.

Etwa eine Stunde bevor wir anfangen wollen, den Reis zu kochen, beginnen wir damit, den Reis abzuwaschen. Dazu füllen wir kaltes Wasser in eine Schüssel und geben den Reis hinein. Durch Umrühren werden etwaige Rückstände von den Reiskörnern gewaschen. Das getrübte Wasser gießen wir ab und ersetzen es durch frisches. Diesen Vorgang wiederholen wir solange, bis das Wasser klar bleibt. Anschließend gießen wir das Wasser ab und lassen den Reis mindestens eine halbe Stunde trocknen und ruhen.



Nun benötigen wir einen Topf mit dicht schließendem Deckel. Den gewaschenen Reis geben wir zusammen mit Wasser und einem Streifen *Kombu* in den Topf und bringen das Ganze bei geschlossenem Deckel und mittlerer Hitze zum Kochen. Auf eine Tasse Reis verwenden wir etwa eineinfünftel Tassen Wasser. Kurz vor dem Aufkochen entfernen wir den Seetang. Sobald der Reis kocht, wechseln wir auf niedrige Hitze und lassen den Reis etwa 10 Minuten dämpfen. Während des ganzen Vorganges sollten wir den Deckel des Topfes nicht abnehmen.

Während der Reis dämpft, können wir die Essigwürzmischung zuzubereiten. Ein gute Basis für den Würzessig ist das folgende Rezept. Es ist ausreichend für ungefähr fünf Tassen ungekochtem Reis.

Rezept 3: Würzessig

Zutaten

- 8 Esslöffel Reisessig
- 4 Esslöffel Zucker (nur die halbe Menge für Nigiri-Sushi)
- 1 Teelöffel Salz

Zubereitung

Alle Zutaten solange miteinander verrühren, bis sich das Salz und der Zucker aufgelöst haben. Um den Würzessig für den eigenen Geschmack anzupassen verändert man am besten die Zuckermenge.

Hat der Reis etwa 10 Minuten gedämpft, nehmen wir den Topf ganz von der Hitze und lassen den Reis - immer noch mit geschlossenem Deckel - wiederum 10 Minuten stehen.



Nach insgesamt 25 Minuten ist der Reis fertig und sollte sofort mit der Essigwürzmischung vermischt werden. Dazu nehmen wir eine flache Holzschüssel, in die wir den gekochten Reis füllen. Darüber geben wir unsere vorbereitete Würzmischung und beginnen alles mit einem Holzspatel zu vermengen.

Um eine möglichst schnelle Abkühlung des Reises zu erzielen, ist es notwendig während des Würzens den Reis mit einem Fächer zu kühlen.

Nigiri-zushi



Nigiri-zushi

Für *Nigiri-zushi* wird der Reis mit der Hand zu einem ovalen Klößchen geformt, mit *Wasabi* bestrichen und mit Fisch belegt. Dabei ist es besonders wichtig, auf eine ausgewogene Menge Fisch und Reis zu achten.

Wir benötigen Reis, Fisch und Wasabi. Zur Verarbeitung brauchen wir ein Schneidbrett und ein scharfes Messer und stellen uns noch eine Schale mit kaltem Essigwasser bereit.



Zunächst schneiden wir von unserem Fischfilet einige Scheiben ab. Dazu legen wir das Fischfilet quer vor uns auf das Schneidbrett. Nun setzen wir das Messer etwa eineinhalb Zentimeter vom Rand entfernt gerade an und schneiden diagonal, zum Rand hin, die Scheibe herunter.

Nun können wir die *Nigiri-zushi* formen:

- Wir benetzen zunächst unsere Hände ausreichend mit dem Essigwasser.
- Mit der rechten Hand nehmen wir etwas Reis und formen damit ein längliches Klößchen.
- Nun nehmen wir mit der linken Hand vorsichtig den Fisch und legen ihn auf die Finger der linken Hand.
- Während wir das Reisklößchen mit der rechten Hand festhalten, benutzen wir den rechten Zeigefinger, um etwas Wasabi auf den Fisch aufzutragen.
- Dann legen wir das Reisklößchen auf den Fisch.
- Mit dem rechten Zeige- und Mittelfinger drücken wir den Reis vorsichtig gegen den Fisch. Mit dem linken Daumen drücken wir den Reis am Ende etwas fest.
- Jetzt wechseln wir das Nigiri-zushi einmal von der linken in die rechte Hand und wieder zurück, so dass der Fisch oben ist.
- Noch einmal drücken wir mit dem rechten Zeige- und Mittelfinger den Fisch leicht gegen den Reis.

Bei diesem Vorgang kommt es vor allem darauf an, dass wir den Reis nicht zu fest formen und den Fisch nicht zu lange in der Hand halten.

Nigiri-zushi werden immer paarweise serviert.

Gunkan-Stil



Der *Gunkan*-Stil ermöglicht es, *Nigiri-zushi* auch mit einem Belag wie Seeigel, verschiedenen Muschelarten oder mit Fischrogen herzustellen. Dafür wird das Reisklößchen mit einem Streifen Seetang umwickelt und der so entstehende Trichter mit dem Belag gefüllt:

Ikura-nigiri

- Wir benetzen zunächst unsere beiden Hände ausreichend mit dem Essigwasser.

- Mit der rechten Hand nehmen wir etwas Reis und formen damit ein längliches Klößchen.
- Nun legen wir das Reisklößchen auf das Schneidbrett und drücken es etwas flach.
- Dann wickeln wir einen etwa drei bis vier Zentimeter breiten Streifen Seetang um den Reis.
- Noch einmal drücken wir den Reis etwas nach unten.
- Jetzt können wir den Belag in den Trichter füllen.

Maki-zushi



Maki-zushi

Zur Zubereitung von *Maki-zushi* benötigen wir die Bambusmatte, das Schneidbrett und ein scharfes Messer. Als Zutaten bereiten wir den Reis, die Füllung, den Seetang und Wasabi vor.

Zunächst rösten wir die Seetangblätter auf einer Seite kurz an und halbieren sie dann. Die Zutaten für die Füllung schneiden wir in Streifen. Nun können wir die *Maki-zushi* formen:



Wir legen die Bambusmatte vor uns auf das Schneidbrett und platzieren darauf ein halbes Seetangblatt mit der glänzenden Seite nach unten. Der Rand des Blattes sollte mit der Matte an der uns zugewandten Seite abschließen.



Wir benetzen unsere Hände ausreichend mit dem Essigwasser und nehmen etwas Reis, den wir gleichmäßig auf dem Seetangblatt etwa einen halben Zentimeter hoch verteilen. Dabei lassen wir vorne und hinten einen ein Zentimeter breiten Rand frei.



Jetzt bestreichen wir den Reis in der Mitte quer mit etwas Wasabi und legen anschließend die Zutaten für die Füllung ebenfalls quer auf den Reis.



Zum Formen heben wir die Matte an der uns zugewandten Seite mit beiden Händen an und halten dabei mit Daumen und Zeigefinger jeweils die rechte bzw. linke Ecke des Seetangblattes fest. Dann rollen wir die Matte mit gleichmäßigem Druck von uns weg.



Jetzt pressen wir die Rolle - noch mit der Matte - mit beiden Händen kräftig zusammen und drücken die Enden gut an.

Tipp

Zum Schneiden der *Maki-zushi* empfiehlt es sich, vor jedem Schnitt das Messer in kaltes Essigwasser zu tauchen.



Die fertige Rolle schneiden wir mit dem scharfen Messer dann in sechs oder acht gleiche Teile. Dazu halbieren wir die Rolle mit dem ersten Schnitt, legen die beiden Hälften nebeneinander und schneiden sie nochmals zwei- bzw. dreimal.

Angerichtet werden die *Maki-zushi* jeweils auf einer Stirnseite, immer mit der glatten Schnittfläche nach oben.

Inside-Out

Bei dieser besonderen Form von *Maki-zushi* wird die Rolle so geformt, dass der Reis außen am Seetangblatt haftet. Dazu verteilen wir den Reis wie beschrieben auf dem Seetangblatt. Anschließend wenden wir das belegte Seetangblatt auf die Reisseite. Damit der Reis nicht mit der Bambusmatte verklebt, ist es unbedingt notwendig, die Bambusmatte mit einer Klarsichtfolie zu schützen. Nach dem Belegen und Rollen entfernen wir vorsichtig die Folie.



Weitere Sushi

Neben den bekannten und traditionellen Sushi-Formen *Nigiri-zushi* und *Maki-zushi* gibt es noch weitere Formen:

Temaki-zushi



Temaki-zushi

Diese handgerollten Sushi sind sehr gut geeignet, um sie bei Tisch selbst zuzubereiten. Dazu bereiten wir den Reis vor und stellen Seetang, Wasabi und verschiedene Zutaten für die Füllung zur Verfügung.

Beim Essen stellt sich nun jeder sein eigenes Sushi zusammen. Wir nehmen ein halbes Seetangblatt, verteilen darauf etwa einen halben Löffel Reis und belegen es in der Mitte mit einer Füllung unserer Wahl. Nachdem wir es mit etwas Wasabi bestrichen haben, rollen wir den Seetang vorsichtig kegelförmig zusammen.

Temaki-zushi sollten gleich verzehrt werden, da das Seetangblatt sonst aufweicht und das Sushi auseinanderfällt.

Chirashi-zushi

Die einfachste Sushi-Form ist *Chirashi-zushi*: gemischte Zutaten auf einer Schüssel Reis. Egal wo man es isst, der Geschmack wird jedesmal ein anderer sein. Denn es gibt mindestens soviele Variationen von *Chirashi-zushi* wie Leute, die es zubereiten.

Rezepte

Dieses Kapitel ist ein Verzeichnis aller in diesem Dokument gebrauchten Rezepte. Zusätzlich finden sich hier die Anleitungen für weitere bekannte und besondere Sushi.

Übersicht

Sushi

California-Maki	37
Kappa-Maki	39
Tuna-Maki (pikant)	40

Fisch

Aal (gegrillt)	41
Seebrasse (gegart)	42

Vorspeisen

Hühnchenspieß (gegrillt)	43
--------------------------------	----

Suppen

Miso-Suppe	44
------------------	----

Beilagen

Spinat mit Sesamsauce	45
-----------------------------	----

Weitere Rezepte

Dashi-Brühe	46
Ingwer (eingelegt)	47
Omelett	48
Shiitake-Pilze	49
Würzessig	50

Sushi

California-Maki



Die California-Maki ist kein klassisches Sushi. Aber nicht zuletzt wegen der gelungenen Kombination der Zutaten, Krabbenfleisch, Avocado und Gurke, ist sie sehr beliebt. Eine vegetarische Variante kann mit Gurken, gekochtem Kürbis, gekochter Karotte, Zuckererbsen und Frischkäse zubereitet werden.

Da es sich um eine Inside-Out-Rolle mit einer äusseren Schicht Reis handelt, wird in der Regel eine etwas grössere Portion zubereitet. Das folgende Rezept reicht für drei Rollen.

Rezept R.1: California-Maki (für 3 Rollen)

Zutaten

3 halbe Blätter Seetang
1 Portion Sushi-Reis
1 Gurke
1 Avocado
150 Gramm Krabbenfleisch (oder Surimi)
Wasabi
Sesam, Fischrogen
eventuell Majonäse (oder Crème fraîche)
Salz

Zubereitung

Die Seetang-Blätter auf einer Seite kurz anrösten. Die Gurke schälen, entkernen und in Streifen schneiden. Mit Salz bestreuen und einige Minuten liegen lassen. Dann abspülen, um die überschüssige Flüssigkeit herauszuziehen. Die Avocado halbieren, das Fruchtfleisch um den Stein lösen und den Stein entfernen. Dann das Fleisch möglichst ganz mit einem Löffel aus der Schale heben. In Streifen schneiden. Das Krabbenfleisch eventuell mit etwas Majonäse vermengen, um es zu binden. Nun eine Inside-Out-Rolle mit den Gurken- und Avocadostreifen und dem Krabbenfleisch herstellen. Den Sesam in einer trockenen Pfanne kurz rösten und die fertige Rolle damit und dem Fischrogen garnieren.

Kappa-Maki

Der Name dieses Maki-zushi stammt von kleinen, zierlichen Wasserkobolden der japanischen Mythologie, deren Lieblingsessen die Gurke ist. Diese Kobolde leben normalerweise im Wasser. Eine konische Vertiefung im Kopf erlaubt es ihnen jedoch auch an Land ihr Unwesen zu treiben, solange die Vertiefung mit Wasser gefüllt ist (Daher ist es ein guter Tipp, sich vor einem angreifenden Kappa zu verneigen. Auf formelle Traditionen bedacht wird er sich vielleicht ebenfalls verneigen und dadurch das Wasser aus der Vertiefung seines Kopfes schütten).

Die Rolle mit Gurke ist auch ideal für Vegetarier.

Rezept R.2: Kappa-Maki (für 2 Rollen)

Zutaten

2 halbe Blätter Seetang

1 Portion Sushi-Reis

1/2 Gurke

Wasabi

Salz

Zubereitung

Die Seetang-Blätter auf einer Seite kurz anrösten. Die Gurke schälen, entkernen und in Streifen schneiden. Mit Salz bestreuen und einige Minuten liegen lassen. Dann abspülen, um die überschüssige Flüssigkeit herauszuziehen. Nun eine Maki-Rolle mit den Gurkenstreifen herstellen.

Tuna-Maki (pikant)

Die pikante Note dieser Rolle wird durch *Togarashi*, einer japanischen Gewürz-Mischung, bestehend aus Chili-Pfeffer, Sesam, Seetang, Orangenschale, und *Sriracha*, einer vietnamesischen Chili-Sauce, erreicht. Um die Sache etwas zu entschärfen, vermischt man die Gewürze mit japanischer Majonäse.

Rezept R.3: Pikante Tuna-Maki (für 4 Rollen)

Zutaten

2 ganze Blätter Seetang
1 doppelte Portion Sushi-Reis
180 Gramm Thunfisch
1 Esslöffel Ährenfischrogen
1 Esslöffel Japanische Majonäse (Kewpie)
1/4 Esslöffel Japanischer Chili-Pfeffer (Togarashi)
1/2 Esslöffel Vietnamische Chili-Sauce (Sriracha)
1/2 Gurke
Sesam

Zubereitung

Den Thunfisch in kleine Stücke schneiden. Für die Sauce die Majonäse, den Fischrogen, den Chili-Pfeffer und die Chili-Sauce mischen und mit dem Thunfisch vermengen. Um die Schärfe anzupassen, am besten die Menge der Chili-Sauce variieren. Die Seetang-Blätter auf einer Seite kurz anrösten. Die Gurke schälen, entkernen und in Streifen schneiden. Mit Salz bestreuen und einige Minuten liegen lassen. Dann abspülen, um die überschüssige Flüssigkeit herauszuziehen. Nun vier Maki-Rollen mit dem pikanten Thunfisch, der Gurke und etwas Sesam herstellen.

Fisch

Die Rezepte dieses Abschnitts dienen der Zubereitung von Fisch, der anschliessend zu Sushi verarbeitet werden soll.

Aal (gegrillt)

Aal ist in Japan eine Delikatesse und wird dort sehr gern gegessen. Da man den Aal nicht roh essen kann, wird er gebrillt. Eine einfache Möglichkeit zeigt das folgende Rezept.

Rezept R.4: Gegrillter Aal

Zutaten

Aal-Filets

3 Teile Reiswein

1 Teil Zucker

Zubereitung

Für die Marinade drei Teile Reiswein mit einem Teil Zucker vermengen. Die Aal-Filetstücke in zwei bis drei Scheiben schneiden. Nun die Hautseite, dann die Innenseite der Filets grillen. Jetzt die Stücke etwa 5 Minuten über starker Hitze dämpfen, dann mit der Marinade bestreichen. Abschließend den Aal nochmals grillen und dabei mit Marinade bestreichen.

Seebrasse (gegart)

Die Seebrasse kann alternativ zur rohen Verwendung auch kurz gegart werden.

Rezept R.5: Gegarte Seebrasse

Zutaten

Seebrassen-Filets

Zubereitung

Die Filetstücke von der Seebrasse auf einen tiefen Teller legen und mit einem Stofftuch bedecken. Darüber dann kochend heißes Wasser gießen.

Vorspeisen

Hühnchenspieß (gegrillt)

Yakitori sind beliebte Spieße aus gegrilltem Hühnchenfleisch.

Rezept R.6: Gegrillter Hühnchenspieß

Zutaten

Hühnchenbrust
4 Esslöffel Soja-Sauce
3 Esslöffel Zucker
Reiswein
Honig
Frühlingszwiebeln

Zubereitung

Soja-Sauce, Zucker, Reiswein, Honig rasch um ein Drittel einkochen lassen. Das Fleisch in 2 cm große Stücke schneiden und anschliessend einige Zeit in der Marinade ruhen lassen. Dann die Fleischwürfel abwechselnd mit Stücken der Frühlingszwiebeln auf kleine Holzspießchen spießen. Die Spiesse grillen oder in der Pfanne braten und dabei immer wieder mit der Marinade einpinseln.

Suppen

Miso-Suppe

Eine Miso-Suppe ist schnell und einfach zubereitet und trotzdem ein idealer Start in das Sushi-Vergnügen.

Rezept R.7: Miso-Suppe (für 4 Portionen)

Zutaten

160 Gramm Tofu
2 Stück Frühlingszwiebeln
800 ml Dashi-Brühe
80 Gramm Miso (Soja-Bohnen-Paste)

Zubereitung

Tofu kurz in kaltes Wasser tauchen und abtropfen lassen. Dann in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Nun die Dashi-Brühe im offenen Topf bei starker Hitze erwärmen, aber nicht zum Kochen bringen. Miso durch ein Sieb drücken und mit einem Teil der Brühe vermischen. Anschliessend unterrühren. Tofu und zwei Drittel von den Frühlingszwiebeln hinzugeben. Gut durchziehen lassen. Vor dem Servieren mit den restlichen Frühlingszwiebeln bestreuen und nach Geschmack mit etwas Pfeffer würzen.

Beilagen

Spinat mit Sesamsauce

Dieser Salat aus Spinat und Sesam heisst in Japan *Horenso Gomae*.

Rezept R.8: Spinat mit Sesamsauce

Zutaten

300 Gramm Spinat
1 Esslöffel weisser Sesam
2 Teelöffel Miso (Soja-Bohnen-Paste)
4 Teelöffel Soja-Sauce
4 Teelöffel Zucker
2 Teelöffel Mirin

Zubereitung

Die Wurzel vom Spinat entfernen und den Spinat (mit den Strünken) blanchieren. Sofort in Eiswasser tauchen und abtropfen lassen. Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Sesam, Miso, Soja-Sauce, Zucker, Mirin mischen und über den Spinat geben. Gut vermengen.

Weitere Rezepte

Dashi-Brühe

Dashi-Brühe besteht aus Wasser, *Kombu* und Bonito-Flocken. Die Brühe bildet die Grundlage für viele Suppengerichte der japanischen Küche. *Kombu* und die Bonito-Flocken können nach der Zubereitung der Brühe weiterverwendet werden.

Rezept R.9: Dashi-Brühe

Zutaten

500 ml Wasser
10 cm Kombu
15 Gramm Bonito-Flocken

Zubereitung

Den Kombu mit einem feuchten Tuch abwischen und mit einem Messer einige Einschnitte in das Blatt machen. Das Wasser und den Kombu in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und den Kombu aus dem Wasser nehmen. Die Bonito-Flocken ohne Rühren in den Topf geben. Nochmals aufkochen und anschließend vom Herd nehmen. Wenn sich die Flocken auf dem Boden absetzen ist die Brühe fertig. Zum Schluss die Brühe durch ein feines Sieb lassen.

Ingwer (eingelegt)

Eingelegter Ingwer wird immer zu Sushi gereicht und in der Regel zwischen den einzelnen Happen gegessen. Der Ingwer hält sich in der Marinade gekühlt etwa sechs Monate.

Rezept R.10: Eingelegter Ingwer

Zutaten

4 Stück Ingwer
1/2 Liter Reisessig
350 Gramm Zucker
Salz

Zubereitung

Zunächst die vier Stücke frischen Ingwer schälen und in möglichst dünne Scheiben schneiden. Dann den Ingwer etwa eine Minute in kochendes Wasser geben - nicht zu lange, da er sonst seine Schärfe verliert - und anschließend in ein Sieb abgießen. Mit kaltem Wasser abschrecken und trockentupfen. Einen halben Liter Reisessig mit 350 g Zucker und einem Teelöffel Salz mischen und mit einem Liter kochendem Wasser übergießen. Die Marinade abkühlen lassen und den Ingwer darin mindestens einen Tag ruhen lassen. Erst kurz vor dem Servieren herausnehmen.

Omelett

Omeletts können auf vielfältige Weise für Sushi verwendet werden. Eine dünne Scheibe, die mit einem schmalen Band aus Nori auf einem Happen Sushi-Reis befestigt wird, dünne Streifen als Füllung einer Maki-Rolle oder einfach eine dicke Scheibe pur als farbenfrohe Ergänzung einer Sushi-Platte.

Die Omeletts werden am besten in einer speziellen rechteckigen Pfanne gebacken. Die Zubereitung erfordert einige Übung und die hier angegebenen Mengen sollten auch bei kleineren Portionen nicht reduziert werden.

Rezept R.11: Omelett

Zutaten

5 Eier
5 Esslöffel Dashi-Brühe
5 Esslöffel Zucker
1/2 Teelöffel Salz
1 1/2 Teelöffel Soja-Sauce
1 1/2 Teelöffel Reiswein
Pflanzenöl

Zubereitung

Die Dashi-Brühe, Zucker, Salz, Soja-Sauce und Reiswein in einem Topf bei geringer Hitze rühren, bis sich Zucker und Salz aufgelöst haben. Abkühlen lassen. Die Eier vorsichtig mit wenig Luft aufschlagen und alles verrühren. Die Pfanne leicht einfetten, erhitzen und etwa ein Viertel des Teigs in die Pfanne gießen. Wenn die Eimasse gestockt ist das Omelett zur Hälfte einschlagen. Die freie Stelle der Pfanne wieder leicht einfetten. Ein weiteres Viertel des Teigs in die Pfanne geben und das fertige Omelett anheben, damit sich der Teig darunter verteilt. Diesen Vorgang noch zwei weitere Male wiederholen bis der ganze Teig verbraucht ist. Das Omelett aus der Pfanne nehmen und mit der Bambusmatte rollen und in die rechteckige Form pressen. Vor dem Schneiden abkühlen lassen.

Shiitake-Pilze

Shiitake-Pilze wachsen in den Wurzeln der Kastanie und verschiedener Eichen. Dieser sehr aromatische Pilz wird nur getrocknet zur Sushi-Zubereitung benutzt, da er dann einen noch volleren Geschmack hat. Er wird in der Hauptsache für *Chirashi-zushi* verwendet.

Shiitake-Pilze werden gekocht und gewürzt, bevor sie verwendet werden.

Rezept R.12: Shiitake-Pilze

Zutaten

10 Stück getrocknete Shiitake-Pilze
4 Esslöffel Zucker
4 Esslöffel Soja-Sauce
4 Teelöffel Reiswein

Zubereitung

Die Pilze etwa 1 Stunde einweichen, bis sie ihre natürliche Form wiederhaben. Die Pilze abgiessen und das Einweichwasser auffangen. Stiele entfernen. Die Pilze in einen Topf geben und mit dem Einweichwasser bedecken. Zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und 2 Minuten köcheln lassen. Den Zucker und die Soja-Sauce hinzufügen. Unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Zuletzt den Reiswein hinzugeben und dabei umrühren. Abkühlen lassen.

Würzessig

Zur Zubereitung von Sushi-Reis wird eine Würzmischung aus Essig, Zucker und Salz benötigt. Das folgende Rezept reicht für ungefähr fünf Tassen ungekochten Reis.

Rezept R.13: Würzessig

Zutaten

8 Esslöffel Reisessig

4 Esslöffel Zucker (nur die halbe Menge für Nigiri-zushi)

1 Teelöffel Salz

Zubereitung

Alle Zutaten solange miteinander verrühren, bis sich das Salz und der Zucker aufgelöst haben. Um den Würzessig für den eigenen Geschmack anzupassen, verändert man am besten die Zuckermenge.

Hinweise

Dank

Dank gebührt vor allem meiner lieben Schwester Anja, die meine langen Monologe zum Thema Sushi geduldig ertragen hat und dieses Dokument vor seiner Veröffentlichung auf syntaktische und semantische Fehler hin überprüft hat. Weiterhin hat meine liebe Kollegin Kristina wesentlich zur Entstehung dieses Dokumentes durch ihren immer währenden Hunger nach Sushi beigetragen.

Quellen

Mia Detrick – *Sushi*
Chronicle Books, 1982
ISBN: 0-87701-238-5

Nobuko Tsuda – *Sushi Made Easy*
Weatherhill, 1982
ISBN: 0-8348-0173-6

Katsuji Yamamoto, Roger Hicks – *Das Sushi Kochbuch*
Gräfe und Unzer Verlag, 2000
ISBN: 3-7742-4949-0

Katsuji Yamamoto, Roger Hicks – *Sushi. Über 70 unwiderstehliche Rezepte aus Japan.*
Könemann, 2000
ISBN: 3-8290-4806-8

Wissenswertes über Sushi

Kirin Europe GmbH

Martin Ragnevad – *The Sushi Guide*

URL: http://nmd.hyperisland.se/studentzone/crew2/martin_ragnevad/intro.html

Die Bilder aus der Broschüre 'Wissenswertes über Sushi' werden mit der freundlichen Genehmigung von Kirin Europe GmbH¹, Düsseldorf verwendet.

Haftung

Dieses Dokument erhebt weder den Anspruch auf Vollständigkeit noch auf Fehlerfreiheit. Für Schäden, die auf falsche oder falsch verstandene Beschreibungen in diesem Dokument zurückzuführen sind, übernimmt der Autor keine Haftung.

Insbesondere für Schäden durch verdorbenen oder mit Parasiten befallenen Fisch kann keine Haftung übernommen werden.

Risiken und Nebenwirkungen

Bei Sushi und Sashimi handelt es sich um Speisen, die mit rohem Fisch zubereitet werden. Da Fisch von Parasiten unterschiedlichster Art befallen sein kann (und einige dieser Parasiten auch für Menschen nicht ungefährlich sind), ist es notwendig, bei der Auswahl der Zutaten größtmögliche Sorgfalt walten zu lassen.

Weiter sind Fälle bekannt geworden, bei denen durch den Genuss von Sushi eine Sucht ausgelöst wurde :-)

Technischer Hintergrund

Dieses Dokument wurde vollständig in XML erstellt. Ein in Java geschriebener XML Prozessor wandelt dieses XML Dokument zur Veröffentlichung im WWW automatisch nach einem ebenfalls in XML erstellten Regelwerk in HTML um. Zur Darstellung der

¹<http://www.kirineurope.com>

HTML-Seiten werden CSS verwendet. Ein zweites Regelwerk erzeugt aus dem XML Dokument eine LaTeX Datei, aus der anschliessend ein PDF Dokument als Druckversion erzeugt wird.

Glossar

Agari	Meint den grünen Tee zum Schluß.
Ama ebi	Riesenshrimp - <i>Ama ebi</i> bezeichnet den rohen Riesenshrimp.
Anago	Seeaal - Der Seeaal wird in einer speziellen Sauce eingelegt und gegrillt, bevor er zu Sushi verarbeitet wird.
Awabi	Abalone - Die Abalone ist ein Weichtier mit einer einteiligen Muschel. Es existieren über 70 verschiedene lebende Arten.
Bancha	Japanischer Grüntee mit einem süßlichen Aroma.
Baran	Dekoratives Blatt, in das ein feines Muster geschnitten wurde.
Dashi	Brühe, aus Wasser, <i>Kombu</i> , Bonito-Flocken, als Grundlage vieler klarer Suppen.
Ebi	Riesenshrimp - <i>Ebi</i> bezeichnet den gekochten Riesenshrimp.
Gari	Eingelegter Ingwer - <i>Gari</i> wird zu Sushi gereicht und zwischen den einzelnen Sushi-Happen gegessen, um den Gaumen zu neutralisieren.
Goma	Sesamsamen - <i>Goma</i> wird geröstet und vor allem bei <i>Maki-zushi</i> zur Verfeinerung verwendet.
Hangiri	Traditionelle japanische Holzschüssel, um den Reis mit dem Essig zu vermengen und abzukühlen.
Hashi	Japanische Essstäbchen.

Ika	Tintenfisch - Ein Schalentier ohne Muschel mit Tentakeln, das roh oder gekocht als Sushi-Belag verwendet wird.
Ikura	Lachsrogen - Die orangenen Lachseier sind eine ideale Füllung für <i>Gunkan Nigiri-zushi</i> .
Kani	Krebs - Das Fleisch der Krebse ist eine delikate und teure Sushi-Zutat.
Katsuo	Bonito - ein mit dem Thunfisch verwandter Fisch. Getrocknete Flocken seines Fleisches werden als Würzmittel in der japanischen Küche verwendet.
Kombu	Seetang - <i>Kombu</i> ist eine Seetangsorte, die in der japanischen Küche reiche Verwendung beim Kochen findet.
Kome	Reis - Wichtigste Zutat für Sushi. Die perfekte Zubereitung ist ein kleines Kunststück.
Maguro	Thunfisch - Thunfisch ist ein zu den Makrelen gehörender Fisch und einer der beliebtesten, um Sushi herzustellen.
Makisu	Matte aus vielen feinen Bambusstöckchen, als Hilfsmittel zur Herstellung von gerollten Sushi.
Mirin	Süßer Wein, hergestellt aus Reis.
Miso	Paste aus Soja-Bohnen.
Nori	Seetang - <i>Nori</i> -Blätter aus getrocknetem kleingeschnittenem Seetang werden zur Herstellung von gerolltem Sushi verwendet.
Saba	Makrele - Verbreiteter Fisch für die Sushi-Zubereitung.
Sake	Lachs - Neben Thunfisch der beliebteste Sushi-Belag.
Sake	Reiswein - Alkoholhaltiges japanisches Getränk.
Sashimi	Sashimi - Zubereitungsform für rohen Fisch ohne weitere Zutaten. Die Kunst der Sashimi-Zubereitung besteht in der gekonnten Präsentation des rohen Fisches.
Sencha	Japanischer Grüntee mit einem süßlichem Aroma.

Shoyu	Soja-Sauce - Die spezielle japanische Soja-Sauce ist weit weniger salzig als die chinesische.
Su	Aus Reis herstellter Essig.
Surimi	Krebsfleischimitat aus Fischfleisch, Gewürzen und Stärke mit alter japanischer Tradition.
Sushi	Sushi - Traditionelle japanische Speise mit gesäuertem Reis und rohem Fisch.
Suzuki	Seebarsch - Meeresfisch aus der Familie der Stachelflosser.
Tako	Oktopus - Ein Schalentier ohne Muschel aus dem Pazifik, das gekocht als Sushi-Belag verwendet wird.
Tai	Seebrasse - Karpfenartige Fischart, von der über 100 verschiedene Variationen bekannt sind.
Tobiko	Fliegenfischrogen - Als Füllung für <i>Gunkan Nigiri-zushi</i> oder zur Verfeinerung von <i>Maki-zushi</i> .
Togarashi	Japanische Gewürzmischung aus Chili-Pfeffer, Orangenschale, Seetang und Sesam.
Uni	Seeigel - Die Eier des Seeigels gelten als Delikatesse unter Sushi-Liebhabern.
Unagi	Aal - Der Aal wird in einer speziellen Sauce eingelegt und gegrillt, bevor er zu Sushi verarbeitet wird.
Wasabi	Japanischer Meerrettich - Meist in Form einer grünen, sehr scharfen Paste.
Yakitori	Gegrillte Fleischspiesse, oft mit Hühnchenfleisch.
Yanagi	Messer mit einer langen, schmalen Klinge zur Fischverarbeitung.