

Sushi



GU KüchenRatgeber

Klassiker aus der japanischen
Küche und neue Ideen aus
der Fusion-Küche –
perfekt selbst gemacht

Andreas Furtmayr

G|U

Sushi

GU Rezept-Wegweiser 2

Überblick über die Rezepte des Buches mit ihren charakteristischen Eigenschaften

Kleine Sushi-Kunde 4

Was ist eigentlich Sushi? 4
Die Erfindung von Sushi 4
In unzähligen Varianten 5
Lecker und gesund 5
So genießt man Sushi 5
Kleines Sushi-Lexikon 6
Grundrezept Sushi-Reis 8

Nigiri-Sushi 10

Die Kunst liegt in der Schlichtheit 10
Die Zutaten 11
Thema mit Variationen 11
Fischkauf und -vorbereitung 11
Das Servieren ... 11
... und das richtige Verspeisen 11
Rezepte 12–21

Maki-Sushi 22

Tolle Rolle 22
Klassisch – oder lieber Freestyle 22
Maki-Sushi-Formen 23
Tipps und Tricks 23
Rezepte 24–35

Sushi im Formenspiel 36

Form-vollendet 36
Ura-Maki – Inside Out 37
Temaki – Tütchen, die es in sich haben 37
Sashimi – Sushi ganz ohne Reis 37
Chirashi – Sushi aus der Schale 37
Rezepte 38–49

New Sushi 50

Sushi-Fusion-Cuisine 50
Sushi als kreative Herausforderung 51
Das Spiel mit der Form 51
Das Spiel mit den Zutaten 51
Rezepte 52–61

Register 62
Impressum 62
Abkürzungen 64



Rezept	Seite	Kalorien/Stück	Klassiker	Gelingt leicht	Etwas aufwändiger	Besonders dekorativ	Etwas teurer	Raffiniert	Vegetarisch	Schnell
Nigiri-Sushi mit Tunfisch	12		●	●						
Nigiri-Sushi mit Garnelenomelett	14			●	●					
Nigiri-Sushi mit marinierter Makrele	14			●				●		
Nigiri-Sushi mit Forelle	16		●	●						
Nigiri-Sushi mit Seezunge	16			●			●			
Nigiri-Sushi mit Wolfsbarsch	17		●		●					
Nigiri-Sushi mit gebeiztem Lachs	17				●			●		
Nigiri-Sushi mit Sardellen	18			●	●					
Nigiri-Sushi mit Austernpilzen und Tofu	18							●	●	
Nigiri-Sushi mit Tintenfisch	20		●				●			
Nigiri-Sushi mit Jakobsmuscheln	20				●	●				
Hosomaki mit gebratenem Lachs und Schnittlauch	24			●				●		
Hosomaki mit Avocado und Sesam	26								●	●
Hosomaki mit Zucchini und Rettichsprossen	26								●	●
Hosomaki mit Tunfisch	28		●							●
Hosomaki mit Surimi und Rucola	28				●					●
Futomaki mit Tofu und Shiitake-Pilzen	30			●				●		
Futomaki mit Omelett, Surimi und Möhren	30			●				●		
Futomaki mit Rettich und geräucherter Forelle	32			●				●		
Gunkan-Maki mit Forellenkaviar	32		●							●
Gunkan-Maki mit Räucheraal-Creme	34		●							●
Gunkan-Maki mit Miesmuscheln	34			●	●					

Stadtbibliothek
Paderborn

GU Rezept

Rezept	Seite	Kalorien/Stück	Klassiker	Gelingt leicht	Etwas aufwändiger	Besonders dekorativ	Etwas teurer	Raffiniert	Vegetarisch	Schnell
Ura-Maki mit Surimi und Avocado	38		●			●				
Ura-Maki mit gehacktem Tunfisch	40			●		●				
Ura-Maki mit Lachs und Lauch	40				●	●				
Große Temaki-Sushi mit Spargel und Pilzen	42					●			●	
Große Temaki-Sushi mit Lachs und Avocado	42		●	●						
Kleine Temaki-Sushi mit Garnelen, Gurke und Rettich	44					●	●			
Kleine Temaki-Sushi mit Zuckerschoten und Makrele	44		●		●					
Sashimi mit Wolfsbarsch und Jakobsmuscheln	46				●	●				
Sashimi mit Austern, Tunfisch und Lachs	46			●		●				
Chirashi-Sushi mit Lachs	48		●			●				
Chirashi-Sushi mit Räucherfisch	48			●				●		
Lachs-Kegel mit Honig-Senf	52			●				●		
Gunkan-Maki mit Auster und Limettenmayonnaise	52					●				●
Ura-Maki mit Huhn und Krebsfleisch	54			●			●			
Ura-Maki mit schwarzem Reis und Kalmar	54				●	●				
Hosomaki-Caprese	56							●	●	
Nigiri-Sushi mit Rinderfilet	56			●				●		
Futomaki mit Matjes, Gurke und Rettich	58			●				●		
Große Temaki-Shushi mit Entenbrust und Mirin-Pflaumen	58				●		●			
Kleine Temaki-Sushi mit Lammfilet und Wirsing	60				●		●			
Hosomaki mit Roter Bete und Rucola	60					●			●	

Wegweiser

Was ist Sushi und woher stammt es, was verbirgt sich in den feinen Häppchen und wie isst man Sushi eigentlich? Solche Sushi-Basics finden Sie auf diesen beiden Seiten. Nigiri, Wasabi, Temaki? Sie verstehen nur noch Bahnhof? Auf der folgenden Doppelseite stellen wir Ihnen die wichtigsten Begriffe aus der Sushiküche vor.

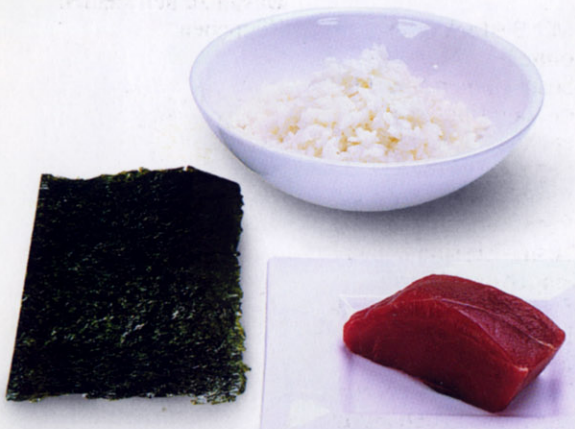
Was ist eigentlich Sushi?

Ursprünglich bezeichnete Sushi nur »mit Essig gesäuerten Reis«. Heute versteht man unter Sushi alle Kombinationen von speziellem, klebrigem Sushi-Reis mit anderen Zutaten, vor allem aber mit rohem Fisch.

Die Erfindung von Sushi

Schon vor Jahrhunderten wurden in Südostasien Fische und Muscheln mit Salz eingepökelt und mit Reis beschwert. Auf diese Weise waren die Meerestiere luftdicht abgeschlossen und durch die Gärung lange haltbar – der Reis wurde dann allerdings weggeworfen. Später versetzte man den Reis mit Essig, was bewirkte, dass der Fisch rascher zart wurde und der Reis genießbar blieb. Die eigentliche Erfindung von Sushi verdanken wir vermutlich fliegenden Händlern in Südostasien, die wohl als Erste rohen Fisch auf einem gesäuerten Reisbällchen zum Kauf anboten.

Kleine Sushi- Kunde



Die Grundzutaten für klassisches Sushi: gesauerter Reis, roher Fisch und Noriblätter

In unzähligen Varianten

Wenn von Sushi die Rede ist, sind zwar meistens Nigiri-Sushi gemeint; diese kleinen Kunstwerke aus geformtem Reis mit einer Scheibe rohem Fisch. Aber der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Warum also nicht einmal Sushi mit Matjeshering und Frühlingszwiebel, mit Mozzarella und Tomaten oder mit gebratener Entenbrust versuchen? Ehrlich gesagt: Über die New-Sushi aus diesem Buch würden traditionsbewusste japanische Sushi-Liebhaber die Hände über dem Kopf zusammenschlagen. Denn Sushi sind ein Bestandteil japanischer Kultur und nicht nur die Rezeptidee, rohen Fisch auf Reis zu legen. Darum ersetzt dieses Buch auch nicht die mehrjährige Ausbildung zum Sushi-Meister, aber als westliche Interpretation der kulinarischen Grundidee wird es Ihnen viel Genuss und Spaß bringen. Die einzelnen Schritte der Zubereitung werden genau erklärt und mit ein wenig Übung geht es wirklich ganz einfach.

Lecker und gesund

Sushi sind nicht nur lecker, sondern oben-drein auch gesund. Sie stecken voller wertvoller Nährstoffe, sind dabei aber kalorien- und fettarm. Fisch und Meeresfrüchte enthalten hochwertiges Eiweiß sowie Vitamine und Mineralstoffe. In Reis und Gemüse stecken Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Vitamine und verschiedenste Mineralstoffe, und die Seetangblätter sind reich an Jod ...

So genießt man Sushi

Das darf nicht fehlen
Zu Sushi gehören stets drei Dinge: Sojasauce, Wasabi und Gari.



In ein flaches Schälchen gießt sich jeder ein wenig Sojasauce. Je nach gewünschter Schärfe rührt man etwas Wasabipaste in

die Sauce ein. Die Paste wird aus japanischem grünem Meerrettich hergestellt und ist superscharf. In diese Sauce dippen Sie Ihr Sushi. Allerdings nur sehr zaghaft, sonst überdeckt der salzigscharfe Geschmack der Sauce den feinen Fischgeschmack. Gari, in Salz und süßem Essig eingelegte Ingwerscheiben, werden zwischen den einzelnen Sushi gegessen, um den Gaumen zu erfrischen.



Mit Besteck oder ohne?

Sushi können sowohl mit den Fingern, als auch mit Stäbchen gegessen werden. Ausnahmen von dieser Regel bilden Temaki-Sushi – sie sind immer Fingerfood – sowie Sashimi, die ausschließlich mit Stäbchen gegessen werden. Sushi werden stets auf einen Biss in den Mund

geschoben, denn der Versuch, abzubeißen, endet meist mit Sauzenspritzern auf dem Hemd. Auch hier bilden die Temaki-Tütchen eine Ausnahme, von ihnen lässt sich problemlos abbeißen.



Das trinkt man dazu

Als stilechtes Getränk bietet sich entweder grüner Tee an oder Sake – japanischer Reiswein. Dieser wird im Wasserbad erwärmt und lauwarm getrunken. Genauso gut passt aber auch Bier oder Mineralwasser zu den kleinen Häppchen.





Häppchen, Rollen, Zylinder, Tütchen – die Klassiker

Nigiri-Sushi

Die Urform des Sushi: Fisch oben, Reis unten. Fisch, Garnele o. Ä. wird mit Wasabipaste bestrichen und auf ein geformtes Reisklößchen gedrückt. Nigiri-Sushi werden immer paarweise serviert.

Maki-Sushi-Röllchen

Innen Füllung, dann Reis, außen Seetangblatt: In den kleinen Hosomaki-Röllchen stecken ein bis zwei Zutaten als Füllung – 1 Rolle ergibt 6 Stück. Dicke Futomaki-Rollen enthalten drei bis fünf Zutaten als Füllung und werden meist in 8 Scheiben geschnitten.

Gunkan-Maki

Kleine Förmchen mit weicher Füllung: Reis als Boden und ein Stück Seetangblatt als Zylinder drumherum, in den oben Kaviar und andere weiche Massen oder auch stückige Zutaten eingefüllt werden.

Temaki

Kleine »Eistütchen« aus Seetangblättern, die mit Sushi-Reis und manch anderen Zutaten gefüllt werden.

Ura-Maki

»Insideout«: – Rollen mit Füllung in der Mitte, dann Seetang und außen Reis – verkehrt herum also.



Andere Sushi-Formen und Sushi-Zutaten

Sashimi

Sushi ohne Reis: Rohe Fischfiletstücke werden mit Gemüse kunstvoll auf Platten oder Sushi-Brettern angerichtet.

Chirashi

Meist warmer Sushi-Reis, der mit mehr oder weniger fischigen Zutaten in einer Schale angerichtet wird.

Eingelegter Ingwer (Gari)

Gari ist die Kurzform von Gari Shoga (eingelegter Ingwer). Gibts im Asienladen fertig zu kaufen.

Wasabi

Superscharfer japanischer Meerrettich,

frisch kaum erhältlich, dafür entweder als fertige Paste aus der Tube oder als Pulver zum Anrühren: 2 TL Wasabipulver mit 3 TL Wasser verrühren und kurz quellen lassen.

Essigwasser (Tezu)

Damit der Reis nur dort klebt wo er hin soll, und nicht an den Fingern: 250 ml Wasser mit 4 EL Reisessig vermischen und die Hände beim Formen immer wieder damit befeuchten. Zum Aufschneiden von Maki-Sushi das Messer immer wieder mit der Mischung befeuchten.



Weitere Zutaten für die Sushi-Küche

Japanische Sojasauce (Shoyu)

Wird wie alle Sojasaucen aus fermentierten Sojabohnen hergestellt, schmeckt aber nicht so salzig wie die chinesische Sojasauce.

Mirin

Süßer japanischer Reiswein, der zum Kochen verwendet wird.

Dashi

Fischgrundbrühe, gibts im Asienladen fertig zu kaufen.

Nori

Getrockneter gepresster Seetang als Hülle für Sushi-Rollen. Es gibt die Platten vorgeröstet zu kaufen. Ansonsten

kurz über der Gasflamme oder der Herdplatte rösten, bis sie duften und kross sind.

Kombu

Getrockneter Seetang, der beim Reiskochen als Aromaträger zugesetzt wird.

All diese typischen Zutaten für die Sushi-Küche finden Sie in Asienläden oder in gut sortierten Supermärkten im Feinkostregal oder im Regal mit asiatischen Zutaten. Ein großes Angebot an asiatischen Zutaten bieten auch die Lebensmittelabteilungen großer Kaufhäuser.



Sushi selber machen

Laden Sie Ihre Gäste doch einmal zur Sushi-Party ein! Aber mit dem Unterschied, dass Sie nur die Vorbereitungen treffen, und Ihre Freunde dann selbst rollen und kneten.

Keine Angst, Sushi formen geht viel leichter, als Sie denken, und mit ein wenig Übung werden Sie bald Ihre ganz individuellen Lieblings-sushi basteln können: Jeder bekommt seine Rollmatte und ein Schälchen Essigwasser für die Finger, und los gehts. Mit Temaki und Co. wird der Abend geselliger als mit dem guten alten Fondue, und aus den Resten der Füllungen lassen sich noch einige Riesens-Futomakis für den

Heimweg basteln. Übrigens: Für den seltenen Fall, dass Sushi übrig bleiben: Diese einfach in Klarsichtfolie wickeln und kühl stellen, aber nicht in den eiskalten Kühlschrank stellen – da werden sie nur hart. Dennoch die Sushi möglichst bald genießen, denn genauso frisch wie der Fisch sein muss, sollten Sie auch Ihre Sushi genießen – nur dann sind sie richtig lecker.

Grundrezept Sushi-Reis

Für perfekte Sushi verwenden Sie am besten speziellen japanischen Rundkornreis.

Im Gegensatz zu Langkornreis oder Parboiled Reis bleibt dieser Reis nach dem Kochen klebrig. Diese hier zu Lande bei Reis zumeist unerwünschte Eigenschaft ist eine Grundvoraussetzung für Sushi.

Schließlich lässt sich nur klebriger Reis gut formen.

Japanischen Rundkornreis finden Sie, ebenso wie viele andere Zutaten für die Sushi-Küche, im Asienladen. Falls Sie die Sushi-Lust an Sonn- und Feiertagen überfällt, darf es ausnahmsweise auch einmal ein Milchreis oder italienischer Risotto sein. Ausnahmsweise, wohlgeachtet.

Die im Grundrezept zubereitete Reismenge reicht für zwei Rezepte aus diesem Buch – also beispielsweise für 8 Stück Nigiri und 24 Stück Hosomaki.

Wie viele Freunde Sie damit glücklich machen können, hängt von der Art des Essens und natürlich vom Sushi-Hunger Ihrer Gäste ab. Wenn Sie Sushi als Vorspeise servieren, liegen Sie z. B. mit zwei verschiedenen Nigiri à 2 Stück pro Person einigermaßen richtig; oder mit einer Sorte Nigiri à 2 Stück und 1/2 Hosomaki-Rolle = 3 Stück pro Person.

Wenn Sie ein reines Sushi-Menü servieren, rechnen Sie mit drei bis vier verschiedenen Nigiri à 2 Stück plus 1 ganzen Hosomaki-Rolle pro Person.

Zutaten:

250 g Sushi-Reis

300 ml Wasser

1 kleines Stück Kombu
(etwa 4 x 4 cm) nach
Belieben

2 EL Reisessig

2 EL Zucker

1 TL Salz

Zubereitungszeit: 45 Min.

Insgesamt ca.: 927 kcal

19 g EW/5 g F/202 g KH

1 Den Reis in einem Sieb unter fließendem kaltem Wasser spülen, bis das Wasser klar bleibt. Gut abtropfen lassen.

2 Den Reis mit 300 ml Wasser und dem Seetang in einen flachen Topf geben und kurz quellen lassen. Anschließend das Wasser zum Kochen bringen und den Reis darin bei starker Hitze 2 Min. kochen, dann bei kleinster Hitze zugedeckt 10 Min. ausquellen lassen, bis der Reis gerade gar ist.

3 Den Topf vom Herd nehmen, den Deckel abnehmen und den Reis mit einem Küchentuch bedeckt 10 Min. abkühlen lassen.

4 In der Zwischenzeit Essig, Zucker und Salz in einem kleinen Topf erwärmen und dabei

rühren, bis Zucker und Salz aufgelöst sind. Den Essigsud wieder abkühlen lassen.

5 Den Reis in eine flache Schüssel füllen (traditionell wird eine Holzschüssel verwendet, eine Steingutschale ist aber auch geeignet). Den Seetang entfernen, den Reis mit einem Holzspatel umwenden und dabei den gewürzten Essig einarbeiten.

6 Damit der Reis rasch abkühlt, Furchen in den Reis ziehen und mit dem Spatel Luft zufächeln. Es dauert etwa 10 Min., bis der Reis abgekühlt ist. Wer nicht unbedingt die traditionelle Methode anwenden will, nimmt einfach den Föhn auf Kaltstufe – klappt hervorragend. Den Reis aber auf keinen Fall in den Kühlschrank stellen oder während des Abkühlens zu heftig umrühren, sonst wird er trocken.

7 Den abgekühlten Sushi-Reis bis zur weiteren Verwendung mit einem feuchten Küchentuch zudecken, damit er nicht austrocknet.



Wenn von Sushi die Rede ist, denken die meisten Menschen zuerst an Nigiri-Sushi, den Sushi-Klassiker, bei dem ein fischiger Belag ein längliches Reisbällchen krönt.

Es ist leicht zu verstehen, warum sich diese einfache Kombination von frischem Fisch und Reis als japanisches Nationalgericht etablierte – schließlich ist Japan vom Meer mit seiner Fülle an köstlichen essbaren Schätzen umgeben, und das zu Lande angebaute Grundnahrungsmittel war und ist der Reis.

Die Kunst liegt in der Schlichtheit

Obwohl es Jahre dauert, bis ein japanischer Kochlehrling zum »itamae«, zu einem Sushi-Meisterkoch aufgestiegen ist, gelingen Nigiri-Sushi-Häppchen mit ein wenig Übung auch Sushi-Neulingen perfekt. Hier wird das japanische Motto, die Ursprünglichkeit und das natürliche Aroma der Zutaten zu bewahren, besonders deutlich. Mit ihrer minimalistischen Ästhetik wirken Nigiri-Sushi zudem sehr dekorativ.



Minimalismus auf höchstem Niveau: Für Nigiri-Sushi bedarf es nur weniger, doch ausgesuchter Zutaten.

Nigiri-Sushi

Die Zutaten

Die Grundzutaten für klassische Nigiri-Sushi sind Reis, roher Fisch und Wasabi. In der japanischen Küche wird besonders auf eine ansprechende Optik geachtet. Sehr attraktiv sind beispielsweise Sushi mit verschiedenfarbigem Fischbelag; etwa mit rotfleischigem Tunfisch und weißfleischigem Wolfsbarsch, mit Makrele und Sardine, die eine bläulich schimmernde Haut haben, oder orange-farbenem Lachs.

Etwas Wasabi zwischen Reis und Topping sorgt für die richtige Würze. Und als Beigaben dürfen Sojasauce und eingelegter Ingwer natürlich nicht fehlen. Die Sojasauce dient als Dip, wobei immer nur der fischige Teil des Sushi eingetaucht wird, nicht aber der Reis – er würde sich zu sehr vollsaugen und damit würde der

intensive Geschmack der Sojasauce das feine Aroma des Fisches überdecken. Außerdem besteht die Gefahr, dass der mit Sojasauce getränkte Reis zerfällt. Der eingelegte Ingwer soll dazu dienen, den Geschmack zwischen den verschiedenen Sushi-Häppchen zu neutralisieren und den Gaumen zu erfrischen.

Thema mit Variationen

Nigiri-Sushi schmecken nicht nur auf klassische Art, mit rohem Fisch. Erlaubt ist, was gefällt und schmeckt, und so werden Sie in diesem Kapitel auch Nigiri-Sushi mit Omelett, Muscheln und Tintenfisch finden, eine Variante mit gebeiztem Lachs sowie ein vegetarisches Rezept. Besonders Verspielte, können natürlich auch die Form der Sushi-

Häppchen variieren, etwa, indem sie kleine Bällchen von etwas abgeplatteter runder Form herstellen. Eine Nigiri-Sushi-Variante, die sich in Japan schon lange etabliert hat, sind übrigens Gunkan-Maki. Mehr dazu finden Sie auf Seite 23ff.

Fischkauf und -vorbereitung

Frischer Fisch riecht angenehm nach Seetang, keinesfalls darf er einen intensiven fischigen Geruch haben, sein Fleisch ist relativ fest und elastisch. Rohes Fischfilet, das für Sushi verwendet wird, darf auf keinen Fall noch Gräten enthalten. Entfernen Sie daher alle, auch die feinsten Gräten vor dem Schneiden des Filets mit einer Pinzette. Spezialpinzetten gibts beim Fischhändler oder im Haushaltswarengeschäft.

Das Servieren ...

Sushi sollten höchstens zimmerwarm gegessen werden, daher vorab zubereitete Sushi im Kühlschrank kalt stellen und erst kurz vor dem Verzehr herausnehmen, oder – noch besser – die Sushi erst unmittelbar vor dem Verzehr zubereiten. Dann aber die Zutaten auch nicht zu lange in der Hand halten.

... und das richtige Verspeisen

Sushi gehören zu den japanischen Gerichten, die auch mit den Fingern gegessen werden dürfen: einfach zwischen Daumen, Zeige- und Mittelfinger nehmen, mit der Fischseite in Sojasauce tauchen und ab in den Mund damit. Deshalb eignen sich Sushi auch prima als Fingerfood für die nächste Party!

Die Kombination verschiedener Farben und Aromen ist das Geheimnis der perfekten Verbindung von Ästhetik und Genuss.



Nigiri-Sushi mit Tunfisch

- Klassiker
- Gelingt leicht

Für 8 Stück:

150 g ganz frisches
Tunfischfilet
2 TL Wasabipulver
Essigwasser
1/2 Rezept vorbereiteter
Sushi-Reis (Seite 8)
Zum Servieren:
Sojasauce
eingelegter Ingwer

Zubereitungszeit: 30 Min.

Pro Stück ca.: 102 kcal
5 g EW/3 g F/13 g KH

1 Den Tunfisch trockentupfen, fransige Ränder gerade schneiden. Dann das Tunfischfilet mit einem scharfen Messer quer zur Faser leicht schräg in 8 möglichst gleichmäßige Stücke von etwa 3 x 5 cm schneiden.



2 Das Wasabipulver mit 3 TL Wasser verrühren und kurz quellen lassen. Mit dem Finger wenig Wasabipaste auf

die Mitte jedes Fischstücks streichen.

3 Die Hände mit Essigwasser befeuchten und den Sushi-Reis zu 8 länglichen Klößchen formen.



Um zu verhindern, dass beim Formen der Reisklößchen der Reis an den Händen kleben bleibt, die Hände zwischendurch immer wieder mit Essigwasser befeuchten. Der Klebreis trägt seinen Namen nämlich völlig zu Recht! Achten Sie außerdem darauf, dass sie den Reis nicht zu fest formen, das würde den feinen Geschmack der Sushi-Häppchen beeinträchtigen.

4 Ein Tunfischstück mit der Wasabiseite nach oben in die linke Hand legen, ein Reisklößchen darauf legen und mit dem Daumen andrücken.



5 Das Sushi mit der anderen Hand nehmen, dabei umdrehen und den Tunfisch zuerst von oben, dann an den Längsseiten so behutsam an den Reis drücken, dass eine gleichmäßige Form entsteht und Belag und Reis aneinander haften.



Schließlich das Sushi mit dem Zeigefinger von oben halbrund nachformen, so dass die typische Nigiri-Sushi Form entsteht.

6 Auf diese Weise alle Sushi zusammensetzen und formen. Die Sushi mit dem Reis nach unten paarweise dekorativ auf einer Platte, einem Teller oder einem

klassischen Sushi-Brett anrichten. Dazu die restliche Wasabipaste, Sojasauce und eingelegten Ingwer servieren.

TIPPI!

Tunfisch ist nicht gleich Tunfisch! Kenner und gute Fischhändler unterscheiden zwischen den Teilstücken »otoro«, »chutoro« und »atami«. »Otoro«, das beliebteste Stück vom Tunfisch, das aus dem Bauchstück geschnitten wird, ist besonders hell, fettreich und teuer. Nicht ganz so teuer, etwas heller in der Farbe und weniger fettreich ist »chutoro«; auch aus der Bauchgegend. »Akami« wird das dunkelrote und magere Stück aus der Gegend der Mittelgräte genannt.



Nigiri-Sushi mit Garnelen-omelett

- Gelingt leicht
- Besonders dekorativ

Für 8 Stück:

50 g rohe geschälte Garnelen
 50 ml Instant-Dashi (Fischbrühe)
 1 TL Sojasauce
 2 EL Zucker
 2 EL Mirin
 1 Prise Salz
 5 Eier
 1 EL Öl
 1/2 geröstetes Noriblatt
 2 TL Wasabipulver
 Essigwasser
 1/2 Rezept vorbereiteter Sushi-Reis (Seite 8)
 ungekochte Reiskörner zum Fixieren
Zum Servieren:
 Sojasauce
 eingelegter Ingwer

Zubereitungszeit: 45 Min.

Pro Stück ca.: 142 kcal
 6 g EW/5 g F/17 g KH

1 Die Garnelen abspülen, trockentupfen und sehr fein hacken. Dashi, Sojasauce, Zucker, Mirin und Salz verrühren, bis sich Zucker und Salz aufgelöst haben. Die Eier und die Garnelen gut unterrühren, die Mischung aber nicht schaumig schlagen.

2 In einer beschichteten kleinen Pfanne (16–18 cm Durchmesser) das Öl erhitzen, die

Eimasse hineingießen und bei geringer Hitze in etwa 15 Min. stocken lassen.

3 Das Omelett abkühlen lassen und in 8 gleich große Rechtecke von etwa 3 x 5 cm schneiden. Das Noriblatt in 8 etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Das Wasabipulver mit 3 TL Wasser verrühren und kurz quellen lassen. Mit dem Finger wenig Wasabipaste auf jedes Omelettstück streichen.

4 Die Hände mit Essigwasser befeuchten und den Sushi-Reis zu 8 länglichen Klößchen formen. Jeweils ein Omelettstück mit der Wasabiseite nach oben in die linke Hand legen, ein Reisklößchen darauf legen und die Sushi wie auf Seite 12 beschrieben formen.

5 Die Sushi umdrehen und in der Mitte mit einem Noriblatstreifen umwickeln, dabei das Streifenende mit einigen Reiskörnern fixieren. Mit der restlichen Wasabipaste, Sojasauce und Ingwer servieren.

Nigiri-Sushi mit marinierter Makrele

- Etwas aufwändiger
- Raffiniert

Für 8 Stück:

150 g ganz frisches Makrelenfilet mit Haut
 3 EL Salz
 1 Limette
 5 EL Reissessig
 2 EL Mirin
 2 TL Zucker
 2 TL Wasabipulver
 Essigwasser
 1/2 Rezept vorbereiteter Sushi-Reis (Seite 8)
Zum Servieren:
 Sojasauce
 eingelegter Ingwer

Zubereitungszeit: 30 Min.
 + 4–6 Std. zum Marinieren

Pro Stück ca.: 92 kcal
 5 g EW/2 g F/13 g KH

1 Das Makrelenfilet trockentupfen und restliche Gräten entfernen. Das Fischfilet mit dem Salz einreiben und zugedeckt für 3–5 Std. kühl stellen. Anschließend das Salz unter fließendem kaltem Wasser abwaschen und das Makrelenfilet trockentupfen.

2 Die Limette heiß abwaschen, trocknen, aus der Mitte 4 möglichst dünne Scheiben schneiden und für die Dekoration beiseite legen. Die restliche Limette aus-

pressen und den Saft mit Reissessig, Mirin und Zucker verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

3 Das Fischfilet in eine flache Schüssel legen, mit der Marinade begießen und etwa 1 Std. darin ziehen lassen, dabei gelegentlich wenden. Anschließend den Fisch trockentupfen, die Haut abziehen und das Makrelenfilet mit einem scharfen Messer schräg in 8 möglichst gleichmäßige Stücke schneiden.

4 Das Wasabipulver mit 3 TL Wasser verrühren und kurz quellen lassen. Mit dem Finger wenig Wasabipaste auf die Mitte jedes Fischstücks streichen.

5 Die Hände mit Essigwasser befeuchten und den Sushi-Reis zu 8 länglichen Klößchen formen.

6 Jeweils ein Fischstück mit der Wasabiseite nach oben in die linke Hand legen, ein Reisklößchen darauf legen und mit dem Daumen andrücken.

7 Das Sushi umdrehen und behutsam von oben und seitlich in eine gleichmäßige Form drücken (siehe Seite 12).

8 Auf diese Weise alle Sushi zusammensetzen und formen. Die Sushi anrichten, mit den halbierten Limettenscheiben dekorieren und mit der restlichen Wasabipaste, Sojasauce und eingelegtem Ingwer servieren.



Im Bild vorne:
Nigiri-Sushi mit Garnelen-
omelett

Im Bild hinten:
Nigiri-Sushi mit marinier-
ter Makrele



Nigiri-Sushi mit Forelle

- Klassiker
- Gelingt leicht

Für 8 Stück:

150 g ganz frisches Forellenfilet
 2 TL Wasabipulver
 Essigwasser
 1/2 Rezept vorbereiteter Sushi-Reis (Seite 8)
 Zum Servieren:
 Sojasauce
 eingelegter Ingwer

Zubereitungszeit: 30 Min.

Pro Stück ca.: 94 kcal
 6 g EW/1 g F/13 g KH

1 Den Fisch trockentupfen, restliche Gräten entfernen, fransige Ränder gerade schneiden. Den Fisch leicht schräg in 8 Stücke von 3 x 5 cm schneiden. Das Wasabipulver mit 3 TL

Wasser verrühren und kurz quellen lassen. Wenig Paste auf die Mitte jedes Fischstücks streichen.

2 Die Hände mit Essigwasser befeuchten, den Sushi-Reis zu 8 länglichen Klößchen formen. Jeweils ein Fischstück mit der Wasabiseite nach oben in die linke Hand legen, ein Reisklößchen darauf legen und mit dem Daumen andrücken. Die Sushi umdrehen und in eine gleichmäßige Form drücken (siehe Seite 12).

3 Auf diese Weise alle Sushi zusammensetzen und formen. Die Sushi anrichten, die restliche Wasabipaste, Sojasauce und eingelegten Ingwer dazu servieren.



Nigiri-Sushi mit Seezunge

- Gelingt leicht
- Etwas teurer

Für 8 Stück:

150 g ganz frisches Seezungenfilet
 2 TL Wasabipulver
 Essigwasser
 1/2 Rezept vorbereiteter Sushi-Reis (Seite 8)
 Zum Servieren:
 Sojasauce
 eingelegter Ingwer

Zubereitungszeit: 30 Min.

Pro Stück ca.: 75 kcal
 5 g EW/1 g F/13 g KH

1 Den Fisch trockentupfen, entgräten, die Ränder gerade schneiden. Das Filet längs halbieren und jede Hälfte in 4 Stücke von etwa 3 x 5 cm schneiden.

2 Das Wasabipulver mit 3 TL Wasser verrühren und kurz quellen lassen. Wenig Paste auf die Mitte jedes Fischstücks streichen.

3 Die Hände mit Essigwasser befeuchten und den Sushi-Reis zu 8 länglichen Klößchen formen. Jeweils ein Fischstück mit der Wasabiseite nach oben in die linke Hand legen, ein Reisklößchen darauf legen und mit dem Daumen andrücken. Die Sushi umdrehen und in eine gleichmäßige Form drücken (siehe Seite 12).

4 Auf diese Weise alle Sushi zusammensetzen und formen. Die Sushi anrichten, die restliche Wasabipaste, Sojasauce und eingelegten Ingwer dazu servieren.



Nigiri-Sushi mit Wolfbarsch

- Klassiker
- Besonders dekorativ

Für 8 Stück:

150 g ganz frisches
Wolfbarschfilet
2 TL Wasabipulver
Essigwasser
1/2 Rezept vorbereiteter
Sushi-Reis (Seite 8)
Zum Servieren:
Sojasauce
eingelegter Ingwer

Zubereitungszeit: 30 Min.

Pro Stück ca.: 74 kcal
5 g EW/< 1 g F/13 g KH

1 Den Fisch trocken-tupfen, restliche Gräten entfernen, fransige Ränder gerade schneiden. Das Filet leicht schräg in 8 Stücke von 3 x 5 cm schneiden.

2 Das Wasabipulver mit 3 TL Wasser verrühren und kurz quellen lassen. Wenig Paste auf die Mitte jedes Fischstücks streichen.

3 Die Hände mit Essigwasser befeuchten und den Sushi-Reis zu 8 länglichen Klößchen formen. Jeweils ein Fischstück mit der Wasabiseite nach oben in die linke Hand legen, ein Reisklößchen darauf legen und mit dem Daumen andrücken. Die Sushi umdrehen und in eine gleichmäßige Form drücken (siehe Seite 12).

4 Auf diese Weise alle Sushi zusammensetzen und formen. Die Sushi anrichten, die restliche Wasabipaste, Sojasauce und eingelegten Ingwer dazu servieren.



Nigiri-Sushi mit gebeiztem Lachs

- Besonders dekorativ
- Raffiniert

Für 8 Stück:

150 g gebeizter Lachs
(Graved Lax)
2 TL Wasabipulver
Essigwasser
1/2 Rezept vorbereiteter
Sushi-Reis (Seite 8)
Zum Servieren:
Sojasauce
eingelegter Ingwer

Zubereitungszeit: 30 Min.

Pro Stück ca.: 113 kcal
7 g EW/4 g F/13 g KH

1 Den Lachs trocken-tupfen, restliche Gräten entfernen, fransige Ränder gerade schneiden. Den Fisch leicht schräg in 8 Stücke von 3 x 5 cm schneiden.

2 Das Wasabipulver mit 3 TL Wasser verrühren und kurz quellen lassen. Wenig Paste auf die Mitte jedes Fischstücks streichen.

3 Die Hände mit Essigwasser befeuchten und den Sushi-Reis zu 8 länglichen Klößchen formen. Jeweils ein Fischstück mit der Wasabiseite nach oben in die linke Hand legen, ein Reisklößchen darauf legen und mit dem Daumen andrücken. Die Sushi umdrehen und in eine gleichmäßige Form drücken (siehe Seite 12).

4 Auf diese Weise alle Sushi zusammensetzen und formen. Die Sushi anrichten, die restliche Wasabipaste, Sojasauce und eingelegten Ingwer dazu servieren.

Nigiri-Sushi mit Sardellen

- Etwas aufwändiger
- Besonders dekorativ

Für 8 Stück:

8 ganz frische Sardellen
2 EL Salz
1 walnussgroßes Stück Ingwer
5 EL Reisessig
2 EL Mirin
2 TL Zucker
2 TL Wasabipulver
Essigwasser
1/2 Rezept vorbereiteter Sushi-Reis (Seite 8)
Zum Servieren:
Sojasauce
eingeleger Ingwer

Zubereitungszeit: 30 Min.
+ 45 Min. zum Marinieren

Pro Stück ca.: 79 kcal
3 g EW/1 g F/15 g KH

1 Die Sardellen gründlich waschen, Köpfe und Flossen entfernen. Die Mittelgräte herauslösen, dabei aber die Filets nicht trennen. Die Fische trockentupfen, mit dem Salz bestreuen und 15 Min. ziehen lassen. Anschließend das Salz unter fließendem kaltem Wasser abwaschen, die Sardellen trockentupfen.

2 Den Ingwer schälen und sehr fein reiben; mit Reisessig, Mirin und Zucker verrühren, bis sich der Zucker aufge-

löst hat. Die Sardellen in eine flache Schüssel legen, mit der Marinade begießen und 30 Min. darin ziehen lassen, dabei gelegentlich wenden. Anschließend die Sardellen trockentupfen und die Haut mit einem scharfen Messer schräg einritzen.

3 Das Wasabipulver mit 3 TL Wasser verrühren und kurz quellen lassen. Wenig Wasabipaste auf die Unterseite jeder Sardelle streichen.

4 Die Hände mit Essigwasser befeuchten und den Sushi-Reis zu 8 länglichen Klößchen formen. Jeweils ein Fischstück mit der Wasabiseite nach oben in die linke Hand legen, ein Reisklößchen darauf legen und mit dem Daumen andrücken. Die Sushi umdrehen und in eine gleichmäßige Form drücken (siehe Seite 12).

5 Auf diese Weise alle Sushi zusammensetzen und formen. Die Sushi anrichten und mit der restlichen Wasabipaste, Sojasauce und Ingwer servieren.

Nigiri-Sushi mit Austernpilzen und Tofu

- Raffiniert
- Vegetarisch

Für 8 Stück:

100 g Austernpilze
1 EL Öl
1 EL Sojasauce
1 EL Mirin
50 g fester Tofu
1 Frühlingszwiebel
2 TL Wasabipulver
1/2 geröstetes Noriblatt
Essigwasser
1/2 Rezept vorbereiteter Sushi-Reis (Seite 8)
Zum Servieren:
Sojasauce
eingeleger Ingwer

Zubereitungszeit: 30 Min.

Pro Stück ca.: 81 kcal
2 g EW/2 g F/14 g KH

1 Die Austernpilze putzen und in Streifen schneiden. Das Öl erhitzen und die Pilze darin kurz anbraten, mit der Sojasauce und dem Mirin beträufeln und ziehen lassen. Den Tofu in 8 gleichmäßige Stifte schneiden. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

2 Das Wasabipulver mit 3 TL Wasser verrühren und kurz quellen lassen. Das Noriblatt in 8 etwa 1 cm breite Streifen schneiden.

3 Die Hände mit Essigwasser befeuchten, den Sushi-Reis zu 8 länglichen Klößchen formen und leicht mit der Wasabipaste bestreichen. Jeweils mit ein Stück Tofu und einigen Pilzstreifen belegen. Jedes Sushi in der Mitte mit einem Noriblattstreifen umwickeln. Das Streifenende mit Reiskörnern fixieren.

4 Die Sushi mit den Frühlingszwiebelringen bestreuen und mit der restlichen Wasabipaste, japanischer Sojasauce und eingelegtem Ingwer servieren.

TIPP!

Würziger schmeckt dieses Sushi, wenn Sie geräucherten Tofu verwenden.

Im Bild links:
Nigiri-Sushi mit Austernpilzen und Tofu
Im Bild rechts:
Nigiri-Sushi mit Sardellen
Im Hintergrund: Hosomaki
(siehe Seite 24–28)



Nigiri-Sushi mit Tinten-fisch

- Klassiker
- Etwas teurer

Für 8 Stück:

200 g ganz frische
gesäuberte Tintenfisch-
tuben

2 TL Wasabipulver

Essigwasser

1/2 Rezept vorbereiteter
Sushi-Reis (Seite 8)

Zum Servieren:

Sojasauce

eingeleger Ingwer

Zubereitungszeit: 30 Min.

Pro Stück ca.: 76 kcal
5 g EW/< 1 g F/13 g KH

1 Die Tintenfischkörper längs aufschneiden, waschen und trockentupfen. Dann in 8 möglichst gleichmäßige Stücke von etwa 3 x 5 cm schneiden. Jedes Stück mehrmals der Länge nach einschneiden.

2 Das Wasabipulver mit 3 TL Wasser verrühren und kurz quellen lassen. Mit dem Finger wenig Wasabi auf die glatte Seite jedes Tintenfischstücks streichen.

3 Die Hände mit Essigwasser befeuchten und den Sushi-Reis zu 8 länglichen Klößchen formen.

4 Jeweils ein Tintenfischstück mit der Wasabiseite nach oben in die linke Hand legen, ein Reisklößchen darauf legen und mit dem Daumen andrücken.

5 Das Sushi umdrehen und vorsichtig von oben und seitlich in eine gleichmäßige Form drücken (siehe Seite 12).

6 Auf diese Weise alle Sushi zusammensetzen und formen. Die Sushi dekorativ anrichten und mit der restlichen Wasabipaste, Sojasauce und eingelegtem Ingwer servieren.

TIPP!

Der Tintenfisch kann vor der Verarbeitung auch 3 Min. in Wasser gekocht werden.

Nigiri-Sushi mit Jakobs-muscheln

- Besonders dekorativ
- Etwas teurer

Für 8 Stück:

4 ganz frische ausgelöste
Jakobsmuscheln (ersatz-
weise aufgetaute tiefge-
kühlte Muscheln)

2 dünne Scheiben unbe-
handelte Zitrone

1/2 geröstetes Noriblatt

2 TL Wasabipulver

Essigwasser

1/2 Rezept vorbereiteter
Sushi-Reis (Seite 8)

Miso (Sojabohnenpaste)

Zum Servieren:

Sojasauce

eingeleger Ingwer

Zubereitungszeit: 30 Min.

Pro Stück ca.: 63 kcal
2 g EW/< 1 g F/13 g KH

1 Es wird nur der weiße Schließmuskel der Muscheln verwendet (siehe Tipp). Diesen säubern, trockentupfen und halbieren.

2 Jede Zitronenscheibe vierteln. Das Noriblatt in 8 etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Das Wasabipulver mit 3 TL Wasser verrühren und kurz quellen lassen.

3 Mit dem Finger wenig Wasabipaste auf jedes Stück Jakobsmuschel streichen.

4 Die Hände mit Essigwasser befeuchten und den Sushi-Reis zu 8 länglichen Klößchen formen.

5 Jeweils ein Stück Muschelfleisch mit der Wasabiseite nach oben in die linke Hand legen, ein Reisklößchen darauf legen und mit dem Daumen andrücken.

6 Das Sushi umdrehen und vorsichtig von oben und seitlich in eine gleichmäßige Form drücken (siehe Seite 12). Jeweils ein Stück Zitrone auflegen und dann jedes Sushi-Häppchen in der Mitte mit einem Noriblattstreifen umwickeln. Das Streifenende mit einigen Reiskörnern fixieren.

7 Auf diese Weise alle Sushi zusammensetzen und formen. Die Sushi dekorativ auf einer Platte, einem Teller oder einem klassischen Sushi-Brett anrichten und etwas Miso darauf geben. Dazu die restliche Wasabipaste, Sojasauce und eingelegten Ingwer servieren.

TIPPS!

Der orangefarbene Rogensack (Corail) der Jakobsmuschel wird für dieses Rezept nicht benötigt. Schön für den Koch, der sich die kleine Köstlichkeit kurz in Butter brät.

Sie können aber auch eine Sushi-Variante mit Muskel und Corail herstellen: In einem Sud aus 100 ml Wasser, 5 EL Sojasauce, 5 EL Mirin und 2 EL Zucker, Muschel-Muskelfleisch und Corail pochieren. Das Muschelfleisch nach etwa 5 Sek. wieder herausnehmen, den Corail noch etwa 3 Min. ziehen lassen, beides in Scheiben schneiden und auf die Reisklößchen legen.



Im Bild vorne:
Nigiri-Sushi mit Tintenfisch
Im Bild hinten:
Nigiri-Sushi mit Jakobs-
muscheln

Maki-Sushi oder auch Nori-Maki-Sushi heißen die Rollen, bei denen der Sushi-Reis auf ein geröstetes Nori-blatt verteilt wird, die Füllung in die Mitte kommt, und das Ganze dann mit Hilfe einer kleinen Matte aus Bambusstäbchen (Makisu) fest aufgerollt wird.

Tolle Rolle

Die Rolle wird dann in – üblicherweise 6 – gleich große Stücke geschnitten. Man kann sie aber auch in kleinere Häppchen teilen, die als Vorspeise oder einfach zwischendurch gegnascht werden können. Maki-Sushi-Röllchen wirken für uns Westler besonders »japanisch« und beeindrucken jeden Gast. Obwohl die kunstvollen Leckereien

aufwändig und kompliziert erscheinen, sind sie doch schnell und einfach selbst gemacht.

Klassisch – oder lieber Freestyle?

Auch bei Maki-Sushi sind der Kreativität kaum Grenzen gesetzt. Probieren Sie einfach gleich verschiedene Rollen! Eine klassische Füllung aus Tunfisch, Avocado und Gurke darf natürlich nicht fehlen, aber die Häppchen können genauso gut mit Krebsfleisch, gehäuteter Paprika oder anderem Gemüse gefüllt werden – Hauptsache, die Zutaten sind frisch. Deshalb sind im Frühling frisch gepflückte Kräuter ebenso gut geeignet wie zarte Zuckerschoten im Sommer.



Sorgfältig und fest gerollt lassen sich die Maki-Sushi dann mit einem scharfen Messer problemlos schneiden.

Maki-Sushi

Maki-Sushi- Formen

Hosomaki

Die kleinen Hosomaki rollt man aus einem halbierten Noriblatt (die Seetangblätter im Handel sind übrigens immer gleich groß) und schneidet sie in 3 gleich große Stücke.



Ideal ist diese Form der Maki-Sushi auch, wenn einige Ihrer Gäste Vegetarier sind: Denn Hosomaki lassen sich auch wunderbar ohne Fisch zubereiten. Gerade diese kleinen Röllchen gelingen mit einer Füllung aus Gemüse besonders gut und sehen einfach verlockend aus!

Futomaki

Dickere Maki-Sushi-Rollen heißen Futomaki. Sie werden aus einem ganzen Noriblatt hergestellt und enthalten drei bis fünf verschiedene Zutaten als Füllung.



Angeblich sind Futomaki dadurch entstanden, dass sich Sushi-Köche nach Feierabend aus den übrig gebliebenen Resten ihre eigene Riesenrolle gedreht haben. Heutzutage hat diese Delikatesse natürlich mit Resteverwertung nichts mehr gemein, auch hier ist Frische das A und O für den Wohlgeschmack. Diese großen Sushi-Stücke beeindrucken vor allem, wenn die Füllung eine attraktive Farbkombination aufweist. Füllen Sie die Rollen also nicht nur mit Gurke, Avocado und weißfleischigen Fisch, sondern spielen Sie ruhig mit den Farben einzelner Zutaten! Vielleicht entdeckt ja manch einer dabei sogar sein koch-künstlerisches Talent ...

Gunkan-Maki

Alle, die schon Maki-Variationen mit verschiedenen Füllungen ausprobiert haben, aber

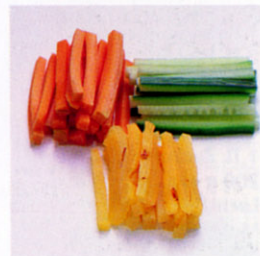
auch jene, die neugierig sind, wie Sushi noch anders aussehen und schmecken können, sollten Gunkan-Maki probieren. Das Besondere bei dieser Sushi-Variante ist, dass sich hierfür auch weiche Füllungen verwenden lassen, die in die klassischen Maki nicht eingerollt werden können. Das bietet einen noch größeren Spielraum bei der Auswahl der Zutaten, Geschmacksrichtungen und Farben.



Wie bei Nigiri-Sushi formt man auch für Gunkan-Maki zuerst ein ovales Reisklößchen, das als Boden gedacht ist. Darum herum wird ein zurechtgeschnittenes Noriblatt als senkrechter Zylinder gelegt und mit einem Reiskorn fixiert. In die so entstandene Öffnung lassen sich nun gut weiche Zutaten wie Kaviar, Fischcreme oder auch Seeigelrogen einfüllen.

Ura-Maki

Eine weitere Sonderform von Maki-Sushi-Rollen sind Ura-Maki. Auf sie wird im folgenden Kapitel (Seite 36ff) näher eingegangen.



Tipps und Tricks

Zubereitung

Falls Sie noch keine Bambusmatte besitzen, tut es ersatzweise auch extrastarke Alufolie, die Sie vor dem Belegen allerdings gut mit Essigwasser befeuchten müssen. Achten Sie darauf, dass der verwendete Reis Zimmertemperatur hat, ist er noch warm, weichen die Noriblätter auf, zu kalter Reis dagegen hält nicht gut zusammen.

Essen

Verzehren Sie Maki-Sushi möglichst bald, sonst weichen die Noriblätter, die frisch so knusprig sind, auf.

Hosomaki mit gebratenem Lachs und Schnittlauch

- Etwas aufwändiger
- Raffiniert

Für 24 Stück:

1 Bund Schnittlauch
2 TL Wasabipulver
2 EL Sojasauce
1 EL Mirin
1 TL Reissig
1 TL Zucker
200 g ganz frisches Lachsfilet mit Haut
Mehl zum Bestäuben
2 EL Öl
2 geröstete Noriblätter, halbiert
Essigwasser
1/2 Rezept vorbereiteter Sushi-Reis (Seite 8)
Zum Servieren:
Sojasauce
ingelegter Ingwer

Zubereitungszeit: 40 Min.
+ 30 Min. zum Marinieren

Pro Stück ca.: 45 kcal
2 g EW/2 g F/5 g KH

1 Den Schnittlauch waschen und trockentupfen. Das Wasabipulver mit 3 TL Wasser verrühren und quellen lassen.

2 Für die Marinade Sojasauce, Mirin, Reissig und Zucker verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Den Lachs in die Marinade legen; zugedeckt etwa 30 Min. im Kühlschrank marinieren.

3 Den marinierten Lachs trockentupfen und das Fischfilet leicht mit Mehl bestäuben. In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen und den Lachs darin in etwa 2 Min. auf der Hautseite knusprig braten. Aus der Pfanne nehmen, das Fett abtupfen und das Lachsfilet mit einem scharfen Messer längs in Streifen schneiden.



4 Jeweils ein halbes Noriblatt mit der glatten Seite nach unten so auf eine Bambus-Rollmatte legen, dass der Rand des Blatts mit dem der Matte abschließt. Die Hände mit Essigwasser befeuchten und den Sushi-Reis 1/2–1 cm dick auf das Noriblatt geben. Dabei an den Längsseiten jeweils einen Streifen freilassen.



5 In die Mitte des Reises längs eine kleine Vertiefung für die Füllung drücken und mit wenig Wasabipaste bestreichen. Ein Viertel der Lachsstreifen und Schnittlauchhalme hineinlegen.



6 Die Bambus-Rollmatte anheben und damit Noriblatt, Reis und Füllung vorsichtig zu einer Rolle formen. Dabei darauf achten, dass die Füllung in der Mitte der Rolle bleibt und diese genügend fest wird.

7 Den Reis an den offenen Seiten andrücken und die Rolle mit der Nahtstelle nach unten

auf ein Brett legen. Ein scharfes Messer mit Essigwasser befeuchten und die Rolle halbieren. Die beiden Hälften nebeneinander legen und in 3 gleich lange Stücke schneiden.



8 Auf dieselbe Weise auch die übrigen Noriblätter belegen, rollen und in Stücke schneiden. Die Sushi dekorativ anrichten und mit der restlichen Wasabipaste, Sojasauce und eingelegtem Ingwer servieren.



Hosomaki mit Avocado und Sesam

- Vegetarisch
- Schnell

Für 24 Stück:

4 TL Sesamsamen
 1/2 reife Avocado
 1 EL Reissig
 2 TL Wasabipulver
 2 geröstete Noriblätter, halbiert
 Essigwasser
 1/2 Rezept vorbereiteter Sushi-Reis (Seite 8)
Zum Servieren:
 Sojasauce
 eingelegter Ingwer

Zubereitungszeit: 20 Min.

Pro Stück ca.: 35 kcal
 1 g EW/2 g F/4 g KH

- 1 Die Sesamsamen ohne Fett in einer Pfanne rösten, bis sie goldgelb sind. Beiseite stellen.
- 2 Die Avocadohälfte schälen, das Fruchtfleisch der Länge nach in 8 möglichst gleichmäßige Streifen schneiden und mit dem Reissig beträufeln. Das Wasabipulver mit 3 TL Wasser verrühren und kurz quellen lassen.
- 3 Aus den vorbereiteten Zutaten mit Hilfe einer Bambus-Rollmatte 4 mit Avocado und Sesam gefüllte

Hosomaki-Rollen herstellen (siehe Seite 24).

- 4 Ein scharfes Messer mit Essigwasser befeuchten, jede Rolle halbieren und die Hälften gerade oder auch schräg in je 3 gleich große Stücke schneiden. Die Sushi mit der Schnittfläche nach oben anrichten und mit der restlichen Wasabipaste, Sojasauce und eingelegtem Ingwer servieren.

TIPP!

Als Füllung für vegetarische Hosomaki eignen sich auch sehr gut Gurkenstifte (aus streifig geschälten und entkernten Gurken) und Möhren. Letztere in Stifte von etwa 1/2 cm Kantenlänge schneiden und in einer Mischung aus 5 EL Mirin, 1 EL Reissig, 1/2 TL Zucker und einer Prise Salz 1 Min. kochen; in dem Sud erkalten lassen.

Hosomaki mit Zucchini und Rettichsprossen

- Vegetarisch
- Schnell

Für 24 Stück:

50 g Rettich- oder Radieschensprossen
 1 Stück Zucchini (etwa 10 cm lang)
 2 TL Wasabipulver
 2 geröstete Noriblätter, halbiert
 Essigwasser
 1/2 Rezept vorbereiteter Sushi-Reis (Seite 8)
Zum Servieren:
 Sojasauce
 eingelegter Ingwer

Zubereitungszeit: 20 Min.

Pro Stück ca.: 22 kcal
 1 g EW/< 1 g F/5 g KH

- 1 Die Sprossen waschen, abtropfen lassen und trockentupfen.
- 2 Das Zucchinistück waschen, halbieren oder vierteln, die Kerne entfernen und die Zucchinistücke längs in gleichmäßige Stifte schneiden.
- 3 Das Wasabipulver mit 3 TL Wasser verrühren und kurz quellen lassen.
- 4 Aus den vorbereiteten Zutaten mit Hilfe einer Bambus-Rollmatte 4 mit Zucchini-

streifen und Sprossen gefüllte Hosomaki-Rollen herstellen (siehe Seite 24).

- 5 Ein scharfes Messer mit Essigwasser befeuchten, jede Rolle halbieren und gerade oder auch schräg in je 3 gleich große Stücke schneiden.

- 6 Die Sushi mit der Schnittfläche nach oben anrichten und mit der restlichen Wasabipaste, Sojasauce und eingelegtem Ingwer servieren.

Im Bild vorne:
 Hosomaki mit Zucchini und Rettichsprossen
 Im Bild hinten:
 Hosomaki mit Avocado und Sesam



Hosomaki mit Tunfisch

- Klassiker
- Schnell

Für 24 Stück:

150 g ganz frisches Tunfischfilet
2 Frühlingszwiebeln
2 TL Wasabipulver
2 geröstete Noriblätter, halbiert
Essigwasser
1/2 Rezept vorbereiteter Sushi-Reis (Seite 8)
Zum Servieren:
Sojasauce
eingeleger Ingwer

Zubereitungszeit: 20 Min.

Pro Stück ca.: 35 kcal
2 g EW/1 g F/4 g KH

1 Das Tunfischfilet trockentupfen und in etwa 1 cm dicke Streifen schneiden.

2 Die beiden Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Das Wasabipulver mit 3 TL Wasser verrühren und kurz quellen lassen.

3 Aus den vorbereiteten Zutaten und dem Sushi-Reis mit Hilfe einer Bambus-Rollmatte 4 Hosomaki-Rollen herstellen (siehe Seite 24).

4 Ein scharfes Messer mit Essigwasser be-

feuchten, jede Rolle quer halbieren und die Hälften gerade oder auch schräg in 3 gleich große Stücke schneiden.

5 Die Sushi mit der Schnittfläche nach oben anrichten und mit der restlichen Wasabipaste, Sojasauce und eingelegtem Ingwer servieren.

TIPP!

Wenn Sie den Dreh mit der Bambus-Rollmatte erst einmal heraushaben, steht Ihrer Kreativität nichts mehr im Wege. Unabhängig von der Rezeptur der klassischen japanischen Sushi können Sie Fische und Meeresfrüchte mit Gemüse und Kräutern kombinieren, wie es Ihnen gefällt. Wichtig ist neben dem Geschmack lediglich die attraktive Optik der Röllchen.

Hosomaki mit Surimi und Rucola

- Besonders dekorativ
- Schnell

Für 24 Stück:

4 Surimistäbchen (siehe Tipp)
50 g Rucola
2 TL Wasabipulver
2 geröstete Noriblätter, halbiert
Essigwasser
1/2 Rezept vorbereiteter Sushi-Reis (Seite 8)
Zum Servieren:
Sojasauce
eingeleger Ingwer

Zubereitungszeit: 20 Min.

Pro Stück ca.: 22 kcal
1 g EW/< 1 g F/4 g KH

1 Die Surimistäbchen trockentupfen, längs halbieren. Die Rucola verlesen, waschen und trockentupfen. Dicke Stiele entfernen und die Blätter grob hacken.

2 Das Wasabipulver mit 3 TL Wasser verrühren und kurz quellen lassen. Aus den vorbereiteten Zutaten und dem Sushi-Reis mit Hilfe einer Bambus-Rollmatte 4 mit Surimi und Rucola gefüllte Hosomaki-Rollen herstellen (siehe Seite 24).

3 Ein scharfes Messer mit etwas Essigwasser

befeuchten, jede Rolle halbieren und die Hälften in je 3 gleich große Stücke schneiden.

4 Die Sushi mit der Schnittfläche nach oben anrichten und mit der restlichen Wasabipaste, Sojasauce und eingelegtem Ingwer servieren.

TIPPS!

Surimi ist ein Krebsfleischimitat, das aus Fischeiweiß hergestellt wird und in Form von Stäbchen oder nachgebildeten Garnelenschwänzen verkauft wird. Schmackhafter, aber auch teurer wird dieses Rezept, wenn Sie statt Surimi echtes Krebsfleisch verwenden. Und wer will, kann seine Sushi natürlich auch mit Hummer- oder Langustenfleisch füllen.

Im Bild vorne:
Hosomaki mit Tunfisch
Im Bild hinten:
Hosomaki mit Surimi und Rucola



Futomaki mit Tofu und Shiitake-Pilzen

- Etwas aufwändiger
- Vegetarisch

Für 16 Stück:

5 große getrocknete
Shiitake-Pilze
4 EL Sojasauce
1 EL Zucker
100 g fester geräucherter
Tofu
1 Bund Petersilie
1 Stück Gurke
(etwa 5 cm lang)
2 TL Wasabipulver
2 geröstete Noriblätter
Essigwasser
1/2 Rezept vorbereiteter
Sushi-Reis (Seite 8)
Zum Servieren:
Sojasauce
eingelegter Ingwer

Zubereitungszeit: 40 Min.
+ 30 Min. zum Einweichen

Pro Stück ca.: 61 kcal
2 g EW/1 g F/13 g KH

1 Die Pilze mit 250 ml kochendem Wasser übergießen, etwa 30 Min. einweichen, aus dem Wasser nehmen, Stiele entfernen und die Pilze abspülen.

2 Das Einweichwasser durch ein feines Sieb gießen, aufkochen und die Pilze darin zusammen mit Sojasauce und Zucker 10 Min. garen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden.

3 Den Tofu längs in Streifen schneiden. Die Petersilie waschen, trockentupfen und die Blätter sehr grob hacken. Die Gurke schälen, längs vierteln, entkernen und in Streifen schneiden. Das Wasabipulver mit 3 TL Wasser verrühren und kurz quellen lassen.

4 Aus jeweils der Hälfte der vorbereiteten Zutaten und einem ganzen Noriblatt mit Hilfe einer Rollmatte eine dicke Futomaki-Rolle herstellen (siehe Seite 24).

5 Ein scharfes Messer mit Essigwasser befeuchten und die Rolle halbieren. Die beiden Hälften in jeweils 4 gleich große Stücke schneiden. Die Sushi anrichten und mit der restlichen Wasabipaste, Sojasauce und Ingwer servieren.

TIPP!

Versuchen Sie dieses Rezept auch einmal mit getrockneten Steinpilzen oder Morcheln.

Futomaki mit Omelett, Surimi und Möhren

- Etwas aufwändiger
- Raffiniert

Für 16 Stück:

Für das Omelett:
2 Eier
1 EL Mirin
1 TL Zucker
Sojasauce
Salz
1 EL Öl
Für die Möhren:
2 Möhren
5 EL Mirin
1 TL Zucker
1 EL Reissessig
Salz
Außerdem:
2 Surimistäbchen
(siehe Tipp Seite 28)
2 EL Sesamsamen
2 TL Wasabipulver
2 geröstete Noriblätter
Essigwasser
1/2 Rezept vorbereiteter
Sushi-Reis (Seite 8)
Zum Servieren:
Sojasauce
eingelegter Ingwer

Zubereitungszeit: 40 Min.

Pro Stück ca.: 58 kcal
2 g EW/2 g F/8 g KH

1 Für das Omelett die Eier mit Mirin, Zucker, einigen Tropfen Sojasauce und einer Prise Salz verrühren.

2 In einer kleinen beschichteten Pfanne das Öl erhitzen, die Eiermasse hineingießen und zu einem festen

Omelett backen. Das Omelett aus der Pfanne nehmen, abkühlen lassen und in Streifen schneiden.

3 Die Möhren waschen, gegebenenfalls schälen, und in Stifte schneiden. Die Möhrenstifte in einem Topf in der Mischung aus Mirin, Zucker, Reissessig und etwas Salz etwa 1 Min. kochen, anschließend in diesem Sud erkalten lassen.

4 Die Surimistäbchen der Länge nach halbieren. Die Sesamsamen ohne Fett in einer Pfanne rösten, bis sie goldgelb sind. Das Wasabipulver mit 3 TL Wasser verrühren und kurz quellen lassen.

5 Aus jeweils der Hälfte der vorbereiteten Zutaten und einem ganzen Noriblatt mit Hilfe einer Bambus-Rollmatte eine dicke Futomaki-Rolle herstellen (siehe Seite 24).

6 Ein scharfes Messer mit Essigwasser befeuchten und die Rollen quer halbieren. Die beiden Hälften längs

aneinander legen und dann quer in jeweils 4 gleich große Stücke schneiden.

7 Die Sushi dekorativ anrichten und mit der restlichen Wasabipaste, Sojasauce und Ingwer servieren.

VARIANTE

Wenn es noch ein wenig exklusiver sein soll, dann nehmen Sie doch statt Surimi gegartes und ausgelöstes Fleisch von Scampi, Languste oder Hummer. Oder Sie verfeinern das Omelett mit ein wenig püriertem Fischfilet, das Sie unter die Eimasse mischen.

Im Bild vorne:
Futomaki mit Omelett,
Surimi und Möhren
Im Bild hinten:
Futomaki mit Tofu und
Shiitake-Pilzen



Futomaki mit Rettich und geräucherter Forelle

- Gelingt leicht
- Raffiniert

Für 16 Stück:

100 g weißer Rettich
100 g geräuchertes Forellenfilet
100 g Spinat
Salz
2 TL Wasabipulver
2 geröstete Noriblätter
Essigwasser
1/2 Rezept vorbereiteter Sushi-Reis (Seite 8)
Zum Servieren:
Sojasauce
eingelegter Ingwer

Zubereitungszeit: 40 Min.

Pro Stück ca.: 43 kcal
2 g EW/< 1 g F/7 g KH

1 Den Rettich putzen, waschen und ebenso wie das Forellenfilet mit einem scharfen Messer der Länge nach in Streifen schneiden.

2 Den Spinat verlesen, waschen und in kochendem Salzwasser 3 Min. blanchieren. Herausnehmen, unter kaltem Wasser abschrecken und gut ausdrücken. Den Spinat auf Küchenpapier legen und wieder etwas auflockern.

3 Das Wasabipulver mit 3 TL Wasser verrühren; kurz quellen lassen.

4 Aus jeweils der Hälfte der vorbereiteten Zutaten und einem ganzen Noriblatt mit Hilfe einer Bambus-Rollmatte eine dicke Futomaki-Rolle herstellen (siehe Seite 24).

5 Ein scharfes Messer mit Essigwasser befeuchten und die Rollen quer halbieren. Die beiden Hälften in jeweils 4 gleich große Stücke schneiden.

6 Die Sushi anrichten und mit der restlichen Wasabipaste, Sojasauce und eingelegtem Ingwer servieren.

Gunkan-Maki mit Forellenkaviar

- Klassiker
- Schnell

Für 8 Stück:

2 geröstete Noriblätter
1 Limette
2 TL Wasabipulver
Essigwasser
1/2 Rezept vorbereiteter Sushi-Reis (Seite 8)
ungekochte Reiskörner
80 g Forellenkaviar
1 Stück Gurke (etwa 2 cm lang)
Zum Servieren:
Sojasauce
eingelegter Ingwer

Zubereitungszeit: 20 Min.

Pro Stück ca.: 73 kcal
3 g EW/1 g F/13 g KH

1 Jedes Noriblatt in 4 etwa 15 cm lange und 3 cm breite Streifen schneiden.

2 Die Limette heiß abwaschen, trocknen, aus der Mitte 4 hauchdünne Scheiben schneiden und diese vierteln. Die restlichen Limettenhälften auspressen, 3 TL Saft mit dem Wasabipulver verrühren und kurz quellen lassen.

3 Die Hände mit Essigwasser befeuchten und aus dem Sushi-Reis 8 ovale Klößchen formen. Dann um jedes

Klößchen hochkant einen Noriblattstreifen legen, wobei die glatte Seite nach außen zeigt. Das Blattende mit einem Reiskorn fixieren.

4 Den Reis in der Öffnung ein wenig festdrücken, wenig Limetten-Wasabi darauf streichen und den Kaviar einfüllen. Auf diese Weise alle Sushi zusammensetzen.

5 Die Gurke waschen, halbieren, entkernen und die Hälften in feine Scheiben schneiden. Jeweils einige Gurkenscheiben als Fächer in den Kaviar stecken, davor ein Stück Limette. Die Sushi anrichten und mit der restlichen Wasabipaste, Sojasauce und eingelegtem Ingwer servieren.

Im Bild vorne:
Futomaki mit Rettich und geräucherter Forelle
Im Bild hinten:
Gunkan-Maki mit Forellenkaviar



Gunkan-Maki mit Räucheraal-Creme

- Klassiker
- Schnell

Für 8 Stück:

50 g Räucheraal ohne Haut und Gräten
1 EL Joghurt-Salatcreme
1 EL Zitronensaft
1 EL Mirin
1 Bund Schnittlauch
2 geröstete Noriblätter
2 TL Wasabipulver
Essigwasser
1/2 Rezept vorbereiteter Sushi-Reis (Seite 8)
ungekochte Reiskörner
Zum Servieren:
Sojasauce
eingelegter Ingwer

Zubereitungszeit: 20 Min.

Pro Stück ca.: 82 kcal
3 g EW/2 g F/13 g KH

1 Den Aal in kleine Stücke schneiden, dann zusammen mit der Joghurt-Salatcreme, dem Zitronensaft und dem Mirin mit einer Gabel zu einer Creme verrühren.

2 Den Schnittlauch waschen, trockentupfen und in feine Röllchen schneiden. Jedes Noriblatt in 4 etwa 15 cm lange und 3 cm breite Streifen schneiden. Das Wasabipulver mit 3 TL Wasser verrühren und kurz quellen lassen.

3 Die Hände mit Essigwasser befeuchten, aus dem Sushi-Reis 8 ovale Klößchen formen, mit Noriblattstreifen umlegen und diese fixieren (siehe Seite 32).

4 Den Reis in der Öffnung ein wenig festdrücken, wenig Wasabipaste darauf streichen und die Aalcreme einfüllen.

5 Die Sushi mit den Schnittlauchröllchen garnieren, anrichten und mit der restlichen Wasabipaste, Sojasauce und eingelegtem Ingwer servieren.

TIPPI!

Auch andere Räucherfische lassen sich nach diesem Rezept zu einer leckeren Creme verarbeiten.

Gunkan-Maki mit Miesmuscheln

- Etwas aufwändiger
- Besonders dekorativ

Für 8 Stück:

500 g Miesmuscheln
5 EL Mirin
5 EL Reisessig
1 TL Zucker
1 TL Salz
1 walnussgroßes Stück Ingwer
2 geröstete Noriblätter
2 TL Wasabipulver
Essigwasser
1/2 Rezept vorbereiteter Sushi-Reis (Seite 8)
ungekochte Reiskörner
Zum Servieren:
Sojasauce
eingelegter Ingwer

Zubereitungszeit: 20 Min.
+ 30 Min. zum Marinieren

Pro Stück ca.: 70 kcal
3 g EW/< 1 g F/14 g KH

1 Die Muscheln mehrmals in frischem Wasser waschen, bereits geöffnete Muscheln wegwerfen. Mirin, Reisessig, Zucker, Salz und Ingwer in einem großen Topf aufkochen und die Muscheln darin zugedeckt etwa 1 Min. dämpfen, dabei umrühren. Noch geschlossene Muscheln wegwerfen, von den übrigen das Muschelfleisch auslösen.

2 Die Garfüssigkeit durch ein feines Sieb

gießen, auf die Hälfte einkochen, 2 EL davon über das Muschelfleisch gießen und dieses etwa 30 Min. zugedeckt marinieren lassen.

3 Jedes Noriblatt in 4 etwa 15 cm lange und 3 cm breite Streifen schneiden. Das Wasabipulver mit 3 TL Wasser verrühren und kurz quellen lassen.

4 Die Hände mit Essigwasser befeuchten, aus dem Sushi-Reis 8 ovale Klößchen formen, mit Noriblattstreifen umlegen und diese fixieren (siehe Seite 32).

5 Den Reis in der Öffnung ein wenig festdrücken, wenig Wasabipaste darauf streichen und die Miesmuscheln einfüllen. Die Sushi anrichten und mit der restlichen Wasabipaste, Sojasauce und eingelegtem Ingwer servieren.

Im Bild vorne:
Gunkan-Maki mit Miesmuscheln
Im Bild hinten:
Gunkan-Maki mit Räucheraal-Creme



Das Auge isst immer mit – das gilt ganz besonders in der japanischen Küche. Verschiedene Formen und Farben, geschickt arrangiert und dekoriert, sorgen bei jedem Gericht dafür, dass das sinnliche Erlebnis verdoppelt wird: Zuerst freut sich mit dem Auge der Ästhet in uns, bevor dann der Genießer auf seine kulinarischen Kosten kommt.

Form-vollendet

Die in den vorangegangenen Kapiteln vorgestellten Sushiarten haben uns eine Vorstellung davon gegeben, was in der japanischen Küche Köstliches und Attraktives aus einigen wenigen, weitgehend naturbelassenen Zu-

taten gezaubert werden kann.

In diesem Kapitel nun werden Sie Sushi-Varianten kennen lernen, die zwar auch zu den klassischen Sushi gehören, optisch jedoch aus der Reihe tanzen – sei es, dass eine ursprüngliche Form umgekehrt wurde, wie bei den Ura-Maki, dass eine Zubereitung vereinfacht und dadurch eine neue Form entstehen konnte, die Temaki-Tütchen, oder dass die klassischen Sushi-Zutaten auf ganz andere Art arrangiert sind und damit aus einem Fingerfoodessen ein Tellergericht (Sashimi) oder eine kleine Mahlzeit aus der Schale (Chirashi) wird. Abgewandelte Sushi-Formen, die neue kulinarische Erlebnisse versprechen.



Nicht nur das Gericht selbst soll dem Auge schmeicheln, sondern auch das Arrangement von Sushi und Beigaben auf dem Tisch.

Sushi im Formen- spiel

Ura-Maki – Inside Out

Bei dieser Sushiart, die in ihrem Heimatland als Ura-Maki bezeichnet wird und als amerikanische »California Roll« weltweite Beliebtheit erlangt hat, wird das Prinzip der Maki-Sushi umgekehrt: Die mit Reis bedeckte Noriplatte wird gewendet, die Algenseite belegt und dann gerollt, so dass der Reis nach außen zeigt. Eine willkommene Abwechslung auf der Sushiplatte! Diese Form lässt auch neue Verfeinerungs- und Dekorationsmöglichkeiten zu: So können die Sushi beispielsweise mit der Außenseite in Sesamsamen, in Kräutern oder Kaviar gewälzt werden.

„Verkehrtherum“ gerollt oder einfach nur gefaltet – Beispiele für die Vielfalt der Sushi-Küche.

Temaki – Tütchen, die es in sich haben

Für Temaki wird das Noriblatt mit der Füllung zur Spitztüte aufgerollt. Da jede Tüte einzeln geformt wird, ist die Zubereitung vieler Temaki etwas aufwändig, wird aber durch die ausgefallene Optik belohnt. Andererseits entfällt auch einige Küchenarbeit: das Aufrollen mit der Bambusmatte und das Zerschneiden. So kann jeder gut seine eigenen Temaki nach Lust und Laune bei Tisch zusammenstellen. Eine gesellige Alternative zu Fondue oder Raclette! Als Füllung ist fast alles denkbar: Fisch und Gemüse, Muscheln, kleine Garnelen und Geflügelfleisch können eingewickelt werden; die Zutaten können roh oder gegart, fest oder auch nur halbfest sein.

Temaki isst man mit den Fingern: Einfach in mit Wasabi verrührte Sojasauce dippen und abbeißen.

Sashimi – Sushi ganz ohne Reis

Für manchen Europäer zunächst gewöhnungsbedürftig, ist Sashimi der Höhepunkt, wenn es um unverfälschten Geschmack geht: Fein geschnittener roher Fisch wird kunstvoll angeordnet und dekoriert, er zergeht sanft auf der Zunge des Genießers. Hier ist verständlicherweise die Frische des Fisches besonders wichtig. Gehen Sie also erst an dem Tag, an dem das Sashimi gegessen werden soll, zum Händler und betonen Sie dort auch, dass der Fisch roh gegessen werden soll. Neben Lachs und Tunfisch können auch die

Filets von Plattfischen, oder – besonders exquisites – Jakobsmuscheln verwendet werden.

Chirashi – Sushi aus der Schale

Vor allem im östlichen Japan hat sich eine Sushi-Form entwickelt, die auf den ersten Blick mit klassischem Sushi nicht viel Ähnlichkeit hat: Chirashi. Hier wird der etwas stärker gewürzte Reis in Portionsschälchen gefüllt und mit verschiedenen Zutaten belegt. Exakte Rezepte oder gar strenge Regeln gibt es nicht. Ob roh oder gekocht, ob Fisch, Garnelen oder Gemüse – die Variationsmöglichkeiten sind fast unbegrenzt. Die Schälchen kann man sogar über Dampf erhitzen und das Ganze dann als »Mushi-Sushi« warm servieren.



Ura-Maki mit Surimi und Avocado

- Klassiker
- Besonders dekorativ

Für 24 Stück:

4 Surimistäbchen
(siehe Tipp Seite 28)
1 Stück Gurke
(etwa 10 cm lang)
1/2 reife Avocado
1 EL Zitronensaft
2 geröstete Noriblätter
Essigwasser
1/2 Rezept vorbereiteter
Sushi-Reis (Seite 8)
1 EL Mayonnaise
4 EL Kaviar von Fliegen-
fischen (siehe Tipp)
Zum Servieren:
Sojasauce
Wasabipaste (Seite 6)
eingelegter Ingwer

Zubereitungszeit: 30 Min.

Pro Stück ca.: 45 kcal
1 g EW/2 g F/5 g KH

1 Die Surimistäbchen der Länge nach halbieren. Die Gurke waschen, längs halbieren, mit einem Löffelchen entkernen und jede Gurkenhälfte längs in 4 Stifte schneiden.

2 Die Avocadohälfte schälen und das Fruchtfleisch ebenfalls der Länge nach in 8 Stifte schneiden. Die Avocadostifte sofort im Zitronensaft wenden, damit sie nicht braun werden.

3 Um Ura-Maki zu rollen, eine Bambus-Rollmatte mit Frischhaltefolie umwickeln, damit der Reis nicht daran kleben bleibt.

4 Die beiden Noriblätter jeweils halbieren und ein halbes Blatt mit der glatten Seite nach unten so auf die Bambus-Rollmatte legen, dass der Rand des Blatts mit dem der Matte abschließt. Die Hände mit Essigwasser befeuchten und den Sushi-Reis auf dem Noriblatt verteilen.

5 Nun das Noriblatt samt Reis wenden, so dass der Reis unten liegt. Das geht am besten, indem man die freie Hälfte der Rollmatte über den Reis klappt, dann die Matte wendet und Matte und Folie vorsichtig vom Noriblatt abzieht.



6 Wenig Mayonnaise mit dem Finger längs auf das Noriblatt streichen und das Blatt dann dicht mit jeweils einem Viertel der Surimi-, Avocado- und Gurkenstreifen belegen.



7 Das fertig belegte Noriblatt wie für Hosomaki-Sushi (siehe Seite 24) zu einer festen und gleichmäßigen Rolle formen. Ein scharfes Messer mit Essigwasser befeuchten und die Rolle quer halbieren. Die beiden Hälften mit der Längsseite nebeneinander legen und in je 3 gleich lange Stücke schneiden.

8 Auf diese Weise auch die anderen Noriblätter mit Reis belegen, wenden, mit den übrigen Zutaten belegen, aufrollen und in gleich lange Stücke schneiden. Jede Sushi-Rolle im Kaviar wälzen, so dass der Reis möglichst rundum von etwas Kaviar bedeckt ist.

9 Die Sushi dekorativ mit der Schnittfläche nach oben anrichten und mit Sojasauce, Wasabipaste und Ingwer servieren.

TIPPS!

Ura-Maki-Sushi sind mittlerweile bekannt als Inside-Out-Rolls, und die hier vorgestellte Art der Füllung kennt man als »California Roll«. Sie können übrigens die Kaviarhülle auch herstellen, indem Sie wenig Kaviar bereits vor dem Wenden des belegten Noriblatts auf dem Reis verteilen. Anstatt Sojasauce und Wasabi getrennt zu den Sushi zu reichen, können Sie auch einmal eine Mischung aus Sojasauce und ein wenig darin eingemischter Wasabipaste als Dip servieren.

VARIANTE

Ersetzen Sie den Kaviar durch 3 EL Sesamsamen, die Sie ohne Fett in einer Pfanne goldbraun rösten.



Ura-Maki mit gehacktem Tunfisch

- Gelingt leicht
- Besonders dekorativ

Für 24 Stück:

150 g ganz frisches Tunfischfilet
2 Frühlingszwiebeln
2 TL Wasabipulver
1 Kästchen frische Kresse
2 geröstete Noriblätter
Essigwasser
1/2 Rezept vorbereiteter Sushi-Reis (Seite 8)
Zum Servieren:
Sojasauce
eingeleger Ingwer

Zubereitungszeit: 30 Min.

Pro Stück ca.: 35 kcal
2 g EW/1 g F/4 g KH

1 Das Tunfischfilet mit einem Messer sehr fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Das Wasabipulver mit 3 TL Wasser verrühren, kurz quellen lassen. Von der Kresse mit einer Schere die Blättchen abschneiden.

2 Eine Bambus-Rollmatte mit Frischhaltefolie umwickeln und jeweils ein halbes Noriblatt darauf legen. Die Hände mit Essigwasser befeuchten und den Sushi-Reis auf dem Noriblatt verteilen (siehe Seite 38).

3 Nun das Noriblatt samt Reis wenden, so dass der Reis unten liegt. Wenig Wasabipaste längs auf das Noriblatt streichen und mit je einem Viertel des Tunfischtatars und der Frühlingszwiebeln belegen.

4 Das Ganze wie für Hosomaki-Sushi (siehe Seite 24) zu einer festen und gleichmäßigen Rolle formen und diese in 6 gleich große Stücke schneiden (siehe Seite 38).

5 Auf diese Weise auch die anderen Noriblätter mit Reis belegen, wenden, mit den Zutaten belegen, rollen und schneiden. Die Sushi-Rollen in der Kresse wälzen, anrichten und mit Sojasauce, der restlichen Wasabipaste und Ingwer servieren.

Ura-Maki mit Lachs und Lauch

- Etwas aufwändiger
- Besonders dekorativ

Für 24 Stück:

3 EL Sesamsamen
2 TL Wasabipulver
100 g ganz frisches Lachsfilet
1 Stück Gurke
(etwa 10 cm lang)
1 Stück Lauch (nur der weiße Teil; etwa 10 cm lang und gurkendick oder entsprechend mehrere kleine Lauchstangen)
Salz
2 geröstete Noriblätter
Essigwasser
1/2 Rezept vorbereiteter Sushi-Reis (Seite 8)
Zum Servieren:
Sojasauce
eingeleger Ingwer

Zubereitungszeit: 30 Min.

Pro Stück ca.: 37 kcal
2 g EW/1 g F/5 g KH

1 Den Sesam ohne Fett in einer Pfanne goldbraun rösten und abkühlen lassen. Das Wasabipulver mit 3 TL Wasser verrühren und kurz quellen lassen.

2 Das Lachsfilet trockentupfen und in fingerdicke Streifen schneiden. Die Gurke waschen, längs halbieren, entkernen und jede Hälfte längs in 4 Stifte schneiden.

3 Den Lauch der Länge nach halbieren und waschen. Den Lauch dann längs in Streifen schneiden, diese in kochendem Salzwasser etwa 1 Min. blanchieren, unter kaltem Wasser abschrecken und trockentupfen.

4 Eine Bambus-Rollmatte mit Frischhaltefolie umwickeln und jeweils ein halbes Noriblatt darauf legen. Die Hände mit Essigwasser befeuchten und den Sushi-Reis auf dem Noriblatt verteilen (siehe Seite 38).

5 Nun das Noriblatt samt Reis wenden, so dass der Reis unten liegt. Wenig Wasabipaste längs auf das Noriblatt streichen und das Blatt dicht mit je einem Viertel von Lauch-, Gurken- und Lachsstreifen belegen. Das Ganze wie für Hosomaki-Sushi (siehe Seite 24) zur Rolle formen, diese in 6 gleich große Stücke schneiden (siehe Seite 38).

6 Auf diese Weise auch die übrigen Noriblätter mit Reis belegen und

wenden, mit den übrigen Zutaten belegen, rollen und schneiden. Die Sushi-Rollen im Sesam wälzen, anrichten und mit Sojasauce, der restlichen Wasabipaste und eingelegtem Ingwer servieren.

VARIANTE

Ura-Maki mit Forelle

1 große Möhre schälen und in Stifte schneiden. In einer Mischung aus 5 EL Mirin, 1 TL Zucker, 1 EL Reisessig und etwas Salz 1 Min. kochen und darin erkalten lassen. Die Wasabipaste wie im Rezept beschrieben anrühren. 100 g ganz frisches Forellenfilet in fingerdicke Streifen schneiden. Die Noriblätter wie beschrieben mit Sushi-Reis belegen, wenden und mit Wasabipaste bestreichen. Mit Möhrenstiften und Forelle belegen und zur Rolle formen. Die Rolle in Stücke schneiden, diese in Forellenkaviar wälzen, anrichten und mit Sojasauce, der restlichen Wasabipaste und eingelegtem Ingwer servieren.

Im Bild vorne:
Ura-Maki mit Lachs und
Lauch

Im Bild hinten:
Ura-Maki mit gehacktem
Tunfisch



Große Temaki-Sushi mit Spargel und Pilzen

- Besonders dekorativ
- Vegetarisch

Für 8 Stück:

4 Stangen grüner Spargel
Salz
1 EL Reissessig
1 EL Mirin
400 g Austernpilze
2 EL Öl
Pfeffer
1 EL Sojasauce
1 EL Zitronensaft
1 TL Wasabipulver
2 Frühlingszwiebeln
4 geröstete Noriblätter
Essigwasser
1/2 Rezept vorbereiteter
Sushi-Reis (Seite 8)
ungekochte Reiskörner
Zum Servieren:
Sojasauce
eingelegter Ingwer

Zubereitungszeit: 30 Min.

Pro Stück ca.: 102 kcal
3 g EW/3 g F/15 g KH

1 Die Spargelstangen waschen, die Enden abschneiden und nur die untere Hälfte der Stangen schälen. Die Spargelstangen der Länge nach halbieren und gegebenenfalls quer halbieren. Den Spargel in kochendem Salzwasser etwa 1 Min. blanchieren, unter kaltem Wasser abschrecken, trockentupfen und mit dem Reissessig und dem Mirin beträufeln.

2 Die Pilze putzen und in Streifen schneiden. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Pilze darin unter Rühren braten, bis fast die ganze Flüssigkeit verdunstet ist. Mit Salz, Pfeffer, Sojasauce und Zitronensaft würzen.

3 Das Wasabipulver mit 3 TL Wasser verrühren und kurz quellen lassen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in etwa 5 cm lange Stücke und diese dann längs in Streifen schneiden.

4 Die Noriblätter quer halbieren. Die Hände mit Essigwasser befeuchten und den Sushi-Reis zu etwa 8 gleich großen Bällchen formen.

5 Aus den vorbereiteten Zutaten, wie im nebenstehenden Rezept (Step 4 und 5) beschrieben, Temaki-Sushi herstellen, füllen und mit Sojasauce, der restlichen Wasabipaste und Ingwer servieren.

Große Temaki-Sushi mit Lachs und Avocado

- Klassiker
- Gelingt leicht

Für 8 Stück:

1 TL Wasabipulver
1/2 reife Avocado
1 EL Zitronensaft
1 kleiner Zucchini
300 g ganz frisches Lachsfilet
4 geröstete Noriblätter
Essigwasser
1/2 Rezept vorbereiteter
Sushi-Reis (Seite 8)
ungekochte Reiskörner
4 EL Lachskaviar
Zum Servieren:
Sojasauce
eingelegter Ingwer

Zubereitungszeit: 30 Min.

Pro Stück ca.: 175 kcal
10 g EW/9 g F/13 g KH

1 Das Wasabipulver mit 3 TL Wasser verrühren und kurz quellen lassen.

2 Die Avocadohälfte schälen, das Fruchtfleisch längs in 8 Streifen schneiden und mit Zitronensaft bepinseln. Den Zucchini putzen, waschen und längs in Stifte schneiden. Das Lachsfilet trockentupfen und ebenfalls längs in fingerdicke Stücke schneiden.

3 Die Noriblätter quer halbieren. Hände mit

Essigwasser befeuchten und den Sushi-Reis zu 8 gleich großen Bällchen formen.

4 Das Noriblatt mit der glatten Seite nach unten in die linke Hand nehmen, auf die linke Seite ein Reisbällchen legen und mit wenig Wasabipaste bestreichen. Ein Achtel der Füllung daran legen und festdrücken.

5 Nun die linke untere Ecke des Noriblatts nach rechts falten und so das Ganze zu einer spitzen Tüte rollen. Die Seitennaht mit einigen Reiskörnern fixieren.

6 Auf diese Weise auch die anderen Temaki-Sushi herstellen. Auf jede Tüte etwas Lachskaviar verteilen. Die Sushi dekorativ anrichten und mit Sojasauce, der restlichen Wasabipaste und eingelegtem Ingwer servieren.

Im Bild vorne:
Große Temaki-Sushi mit Lachs und Avocado
Im Bild hinten:
Große Temaki-Sushi mit Spargel und Pilzen



Kleine Temaki-Sushi mit Garnelen, Gurke und Rettich

- Besonders dekorativ
- Etwas teurer

Für 16 Stück:

2 TL Wasabipulver
200 g garte geschälte Garnelen
1 EL Mirin
1 EL Zitronensaft
2 EL Mayonnaise
1 Stück Gurke (etwa 10 cm lang)
1 Stück Rettich (etwa 10 cm lang)
4 geröstete Noriblätter
Essigwasser
1/2 Rezept vorbereiteter Sushi-Reis (Seite 8)
ungekochte Reiskörner
4 EL Rettich- oder Radieschensprossen
Zum Servieren:
Sojasauce
ingelegter Ingwer

Zubereitungszeit: 40 Min.

Pro Stück ca.: 57 kcal
3 g EW/2 g F/7 g KH

1 Das Wasabipulver mit 4 TL Wasser verrühren, kurz quellen lassen.

2 Garnelen mit Mirin, Zitronensaft und Mayonnaise vermischen. Die Gurke waschen, längs vierteln und entkernen. Den Rettich putzen und waschen. Gurke und Rettich der Länge nach in feine Streifen schneiden.

3 Die Noriblätter vierteln und ein Viertel mit der glatten Seite nach unten in die linke Hand nehmen. Die rechte Hand mit Essigwasser befeuchten, auf die linke Seite des Noriblatts etwas Sushi-Reis legen und mit wenig Wasabipaste bestreichen.

4 Auf den Reis etwas von den Garnelen, den Gurken- und Rettichstreifen legen und festdrücken. Das Noriblatt zu einer spitzen Tüte rollen und mit einigen Reiskörnern fixieren (siehe Seite 42).

5 Auf diese Weise 16 Temaki-Sushi herstellen. Jedes Sushi mit einigen Sprossen garnieren und mit Sojasauce, der restlichen Wasabipaste und Ingwer servieren.

Kleine Temaki-Sushi mit Zuckerschoten und Makrele

- Klassiker
- Etwas aufwändiger

Für 16 Stück:

2 TL Wasabipulver
150 g ganz frisches Makrelenfilet
gut 3 EL Salz
2 EL Zitronensaft
5 EL Reissig
2 EL Mirin
2 TL Zucker
100 g Zuckerschoten
4 geröstete Noriblätter
Essigwasser
1/2 Rezept vorbereiteter Sushi-Reis (Seite 8)
ungekochte Reiskörner
Zum Servieren:
Sojasauce
ingelegter Ingwer

Zubereitungszeit: 40 Min.
+ 4–6 Std. zum Marinieren

Pro Stück ca.: 55 kcal
4 g EW/1 g F/8 g KH

1 Das Wasabipulver mit 4 TL Wasser verrühren und kurz quellen lassen.

2 Das Makrelenfilet trockentupfen und restliche Gräten entfernen. Das Fischfilet mit 3 EL Salz einreiben und zugedeckt für 3–5 Std. kühl stellen. Anschließend das Salz unter fließendem kaltem Wasser abwaschen und das Filet trockentupfen.

3 Den Zitronensaft mit Reissig, Mirin und Zucker verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die Makrelenfilets in eine flache Schüssel legen, mit der Marinade begießen und darin 1 Std. ziehen lassen, dabei gelegentlich wenden.

4 Das marinierte Makrelenfilet trockentupfen und die Haut abziehen. Den Fisch in 16 möglichst gleich große längliche Stücke schneiden.

5 Die Zuckerschoten putzen und waschen. Die Schoten in kochendem Salzwasser 2 Min. blanchieren, sofort mit kaltem Wasser abschrecken, trockentupfen und längs in Streifen schneiden.

6 Die Noriblätter vierteln und ein Viertel mit der glatten Seite nach unten in die linke Hand nehmen. Die rechte Hand mit Essigwasser befeuchten, auf die linke Seite des Noriblatts etwas Sushi-Reis legen und mit wenig Wasabipaste bestreichen.

7 Auf den Reis ein Stück Makrele und etwas von den Zuckerschotenstreifen legen und festdrücken. Das Noriblatt zu einer spitzen Tüte rollen und mit einigen Reiskörnern fixieren (siehe Seite 42).

8 Auf diese Weise 16 Temaki-Sushi herstellen. Die Sushi anrichten und mit Sojasauce, der restlichen Wasabipaste und Ingwer servieren.



Im Bild links:
Kleine Temaki-Sushi mit
Zuckerschoten und
Makrele
Im Bild rechts:
Kleine Temaki-Sushi mit
Garnelen, Gurke und
Rettich

Sashimi mit Wolfsbarsch und Jakobsmuscheln

- Etwas aufwändiger
- Besonders dekorativ

Für 4 Personen:

100 g Seetang
50 g Rettich
1 Stück Gurke
(etwa 10 cm lang)
400 g ganz frisches Wolfsbarschfilet
8 Jakobsmuscheln
(nur der weiße Muskel; siehe Tipps Seite 20)
1 Zitrone
4 TL Wasabipaste (Seite 6)
2 geröstete Noriblätter
4 gegarte Garnelen in der Schale
4 EL Lachskaviar
Zum Servieren:
Sojasauce
ingelegter Ingwer

Zubereitungszeit: 30 Min.

Pro Portion ca.: 126 kcal
25 g EW/2 g F/3 g KH

1 Den Seetang etwa 2 Min. in kochendem Wasser blanchieren. Die Algen unter kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

2 Den Rettich putzen, schälen und der Länge nach in ganz feine Streifen schneiden. Die Gurke waschen, längs halbieren, mit einem Löffelchen entkernen und die Häften quer in dünne Scheiben schneiden.

3 Das Wolfsbarschfilet quer zur Faser und leicht schräg in etwa 1 cm breite Stücke schneiden. Die Muskel der Jakobsmuscheln in dünne Scheiben schneiden.

4 Die Zitrone heiß abwaschen, trocknen und in dünne Scheiben schneiden, Noriblätter in Streifen schneiden. Die Garnelen schälen, den Schwanz aber daranlassen.

5 Auf vier flachen Platten oder klassischen Sushi-Brettern Algen, Rettichstreifen und Gurkenscheiben mit den Fischstreifen, den Jakobsmuschelscheiben und je einer Garnele dekorativ anrichten. Je 1 TL Wasabipaste, einige Zitronenscheiben und Noristreifen sowie je 1 EL Lachskaviar dazugeben. Mit Sojasauce und Ingwer servieren.

Sashimi mit Austern, Tunfisch und Lachs

- Gelingt leicht
- Etwas teurer

Für 4 Personen:

1 Möhre
100 g Rettich
1 getrocknete Chilischote
200 g ganz frisches Lachsfilet
200 g ganz frisches Tunfischfilet
8 Austern
1 Limette
2 geröstete Noriblätter
4 TL Wasabipaste (Seite 6)
Zum Servieren:
Sojasauce
ingelegter Ingwer

Zubereitungszeit: 30 Min.

Pro Portion ca.: 242 kcal
23 g EW/15 g F/4 g KH

1 Die Möhre putzen, schälen und längs in möglichst feine Streifen schneiden.

2 Den Rettich putzen, schälen, in die Mitte ein kleines Loch bohren, die Chilischote hineinstecken und das Ganze fein reiben. Die Rettichraspel ausdrücken und 4 kleine Kugeln daraus formen.

3 Das Lachs- und das Tunfischfilet trockentupfen und quer zur Faser und leicht schräg in etwa 1 cm dicke Streifen schneiden. Die

Austern öffnen, das Fleisch von der Schale lösen, aber in der unteren Schale belassen.

4 Die Limette heiß abwaschen, trocknen und in dünne Scheiben schneiden. Die Noriblätter in Streifen schneiden.

5 Die Möhrenstreifen, die Rettichbällchen, Lachs- und Tunfischstreifen mit den Austern, den Limettenscheiben, der Wasabipaste und Noristreifen dekorativ auf vier Platten oder Sushi-Brettern anrichten. Mit Sojasauce und eingelegtem Ingwer servieren.

Im Bild vorne:
Sashimi mit Austern, Tunfisch und Lachs
Im Bild hinten:
Sashimi mit Wolfsbarsch und Jakobsmuscheln



Chirashi-Sushi mit Lachs

- Klassiker
- Besonders dekorativ

Für 4 Personen:

2 EL Sesamsamen
100 g Spinat
Salz
1 EL Zitronensaft
200 g Bambussprossen (aus der Dose)
2 Möhren
1 EL Zucker
2 EL Sojasauce
2 EL Mirin
2 EL Reisessig
400 g ganz frisches Lachsfilet
1 Rezept vorbereiteter, warmer Sushi-Reis (Seite 8)
4 Scheiben Lotuswurzeln (aus der Dose)
100 g eingelegter Ingwer
4 TL Wasabipaste (Seite 6)
Zum Servieren:
Sojasauce

Zubereitungszeit: 30 Min.

Pro Portion ca.: 519 kcal
29 g EW/18 g F/61 g KH

1 Die Sesamsamen ohne Fett in einer Pfanne rösten, bis sie zu duften beginnen, und wieder aus der Pfanne nehmen.

2 Den Spinat verlesen, waschen und ganz kurz in kochendem Salzwasser blanchieren. Den Spinat dann mit kaltem Wasser abschrecken, ausdrücken, wieder auflockern und mit

dem Zitronensaft sowie dem Sesam vermischen.

3 Die Bambussprossen abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Die Möhren putzen, schälen und längs in Streifen schneiden. 100 ml Wasser mit Zucker, Sojasauce, Mirin und Reisessig aufkochen und die Möhrenstreifen darin 1 Min. kochen lassen. In dem Sud erkalten lassen, dann herausnehmen und trockentupfen.

4 Das Lachsfilet trockentupfen und quer zur Faser und leicht schräg in etwa 1/2 cm dicke Stücke schneiden.

5 Den warmen Sushi-Reis auf vier Schüsseln verteilen und darauf Spinat, Bambussprossen, Möhren und Lachsstücke mit Lotuswurzelscheiben, Ingwer und der Wasabipaste dekorativ anrichten. Mit Sojasauce servieren.

Chirashi-Sushi mit Räucherfisch

- Gelingt leicht
- Raffiniert

Für 4 Personen:

1 Bund Radieschen
100 g Gurke
1 Bund Schnittlauch
100 g geräuchertes Forellenfilet
100 g geräuchertes Lachsfilet
100 g geräuchertes Aalfilet
1 Rezept vorbereiteter, warmer Sushi-Reis (Seite 8)
100 g eingelegter Ingwer
4 TL Wasabipaste (Seite 6)
Zum Servieren:
Sojasauce

Zubereitungszeit: 30 Min.

Pro Portion ca.: 458 kcal
23 g EW/15 g F/55 g KH

1 Die Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Gurke waschen, längs halbieren, entkernen und die Hälften quer in dünne Scheiben schneiden.

2 Den Schnittlauch waschen, trockentupfen und in kleine Röllchen schneiden.

3 Die geräucherten Fischfilets quer zur Faser und etwas schräg in etwa 1/2 cm breite Stücke schneiden.

4 Den warmen Sushi-Reis auf vier Schüsseln verteilen und darauf die geräucherten Fische, die Radieschen- und die Gurkenscheiben mit Ingwer und der Wasabipaste anrichten. Das Sushi mit Schnittlauchröllchen bestreuen und mit Sojasauce servieren.

TIPP!

Dieses Rezept schmeckt natürlich mit allen Räucherfischen – vorzugsweise grätenfrei, versteht sich.

Kombinieren Sie Räucherfisch jedoch auf keinen Fall mit frischem, rohem Fisch. Das intensive Raucharoma würde den feinen Fischgeschmack überdecken.

Im Bild vorne:
Chirashi-Sushi mit Lachs
Im Bild hinten:
Chirashi-Sushi mit
Räucherfisch



Nicht nur die Japaner, selbst, sondern in hohem Maße auch Touristen, die aus dem Land der aufgehenden Sonne zurückgekehrt sind, haben die Idee von Sushi in der ganze Welt verbreitet. Einmal in den Genuss gekommen, wollten Sie auf die feinen Häppchen nicht mehr verzichten.

Sushi-Fusion-Cuisine

Und so sind im Laufe der Zeit im Zusammenspiel mit den Kulturen und dem unterschiedlichen Zutatenangebot viele neue Sushi-Variationen entstanden, die teilweise auch wieder zurück nach Japan geflossen sind.



Fleisch oder auch Käse statt Fisch, Kräuter anstelle von Gemüse – New Sushi als köstliche Verbindung von asiatischer und europäischer Küche.

New Sushi

Sushi als kreative Herausforderung

Manch kreativer Koch will sich nicht mehr nur mit Reis, Algen, Gemüse und rohem Fisch begnügen, wenn es um die Herstellung von Sushi geht. Warum nicht die Vielfalt unserer westlichen Küchen mit diesem fernöstlichen Thema kreuzen. Auf diese Weise entstehen ganz neue, reizvolle Geschmacksrichtungen: Da findet man zum Beispiel in der Sushi-Füllung gekochtes Fleisch, das sich nach dem ersten Erstaunen ganz wunderbar mit den übrigen Zutaten ergänzt.



Oder der Fisch wird nicht roh, sondern gegart verarbeitet, auch auf diese Weise ändert sich der Geschmack ganz erheblich, selbst bei ansonsten unveränderten Zutaten.

Das Spiel mit der Form

Was bei den Zutaten für Sushi anfängt, hört bei den Formen noch lange nicht auf: Runde oder halbkugelförmige Sushi-Happen überraschen das Auge ebenso wie ovale oder rechteckige – oder solche, die statt mit Nori von einem Salatblatt umhüllt sind.



Probieren Sie selbst – viele Ideen dafür, wie man aus Classic Sushi New Sushi macht, werden Ihnen tatsächlich erst beim Zubereiten der Klassiker kommen, wenn Sie mit den Grundformen von Sushi erste Erfahrungen gesammelt haben. Dabei kann das Thema New Sushi ja schon beim Schneiden von Sushi-Rollen beginnen: Warum nicht einmal Maki-Sushi schräg statt gerade schneiden. – New Sushi in einer der einfachsten Varianten.

Das Spiel mit den Zutaten

Wie auf allen Gebieten der Küchenkunst, sei es beim Kochen oder Backen, in der Konfiserie oder in der kalten Küche, wird auch der Laien-Sushikoch allein durch Übung mehr und mehr die Freiheit erlangen, mit den Zutaten nach eigenen Vorstellungen zu variieren. Hier gibt es keine festen Vorschriften mehr, daher kann man für dieses Improvisieren auch keine Anleitung geben – bestenfalls Ideen:

Interessante Aromen schaffen Sie beispielsweise, wenn Sie mit nicht alltäglichen Kräutern gewürzte Fischstücke, Muscheln oder Surimistäbchen verwenden.



Eine völlig andere Geschmacksrichtung führen Sie ein, wenn Sie statt Fisch Fleisch in die Sushi geben, zum

Beispiel Entenbrust, Lammfleisch, Rind- oder Hähnchenfleisch. Das Angebot an saisonalem Gemüse können Sie am besten nutzen, wenn Sie auch gegartes oder eingelegtes Gemüse (beispielsweise süßsauer eingelegten Kürbis) für Ihre Sushi-Kreationen verwenden.



Und probieren Sie Sushi-Häppchen doch auch einmal warm – das erscheint besonders geeignet, bei Kreationen, in denen gegarte Zutaten verwendet werden. All das folgt dem Motto, offen für Neues sein, probieren, was schmecken könnte, und auch einmal ungewöhnliche Kombinationen wagen. Und wenn man feststellt, dass bestimmte Zutaten doch nicht so gut miteinander harmonieren, wie man ursprünglich dachte. – Auf ein Neues!

Lachs-Kegel mit Honig-Senf

- Gelingt leicht
- Raffiniert

Für 16 Stück:

1 EL scharfer Senf
(z. B. Dijon-Senf)
1 EL mittelscharfer Senf
1 EL Honig
1 TL Weißweinessig
1 EL Öl
175 g gebeizter Lachs in Scheiben (Graved Lax)
1/2 Rezept vorbereiteter Sushi-Reis (Seite 8)
Zum Garnieren:
einige Dillzweiglein
in Scheiben geschnittene Lotoswurzel (aus der Dose)

Zubereitungszeit: 30 Min.

Pro Stück ca.: 61 kcal
3 g EW/2 g F/7 g KH

- 1 Die beiden Senfsorten mit dem Honig, dem Weißweinessig und dem Öl zu einer glatten Sauce verrühren.
- 2 Den Lachs in 16 möglichst gleich große Scheiben schneiden.
- 3 In einen Eierbecher ein Stück Frischhaltefolie legen und den Becher mit einer Scheibe Lachs auslegen. Darauf einen Klecks Honig-Senf geben und den Eierbecher mit Sushi-Reis füllen.

4 Den Reis etwas festdrücken. Noch überstehende Lachsscheiben entweder nach innen klappen oder abschneiden und als Vorspeise selber essen.

5 Den Eierbecher auf eine Platte stürzen und die Folie abziehen.

6 Auf diese Weise 16 Lachs-Kegel herstellen und mit Dillzweiglein und Lotoswurzel-scheiben auf der Platte anrichten.

VARIANTE

Zur Abwechslung können Sie die Farben dieser Eierbecher-Sushi auch umdrehen: Den Reis mit wenig Rote-Bete-Saft rot färben und statt Lachs geräucherten Heilbutt in Scheiben verwenden.

Gunkan-Maki mit Auster und Limettenmayonnaise

- Besonders dekorativ
- Schnell

Für 8 Stück:

8 kleine Austern
1 Limette
2 EL Mayonnaise
1 EL Joghurt
Pfeffer
2 geröstete Noriblätter
Essigwasser
1/2 Rezept vorbereiteter Sushi-Reis (Seite 8)
ungekochte Reiskörner

Zubereitungszeit: 20 Min.

Pro Stück ca.: 90 kcal
2 g EW/4 g F/13 g KH

- 1 Die Austern öffnen, das Fleisch auslösen und abtropfen lassen.
- 2 Die Limette heiß abwaschen, trocknen, etwa die Hälfte der Schale dünn abschälen und in sehr feine Streifen schneiden. Die restliche Limette auspressen und 2 EL Saft mit der Mayonnaise, dem Joghurt und der Hälfte der Limettenstreifen vermischen; mit etwas Pfeffer abschmecken.
- 3 Jedes Noriblatt in 4 etwa 15 cm lange und 3 cm breite Streifen schneiden. Die Hände mit Essigwasser befeuchten und aus dem

Sushi-Reis 8 ovale Klößchen formen, mit Noriblattstreifen umlegen und diese fixieren (siehe Seite 32).

4 Den Reis in der Öffnung ein wenig festdrücken und je eine Auster hineinlegen. Darauf einen Klecks Limettenmayonnaise geben und die Sushi mit den restlichen Limettenstreifen garnieren.

TIPPI!

Wem rohe Austern zu glibberig sind, der kann die Muscheln auch garen und als Füllung verwenden: 100 ml Weißwein mit 100 ml Fischfond aufkochen und die Austern darin entweder 1 Min. pochieren oder in ein Sieb darüber legen und 2 Min. dämpfen.

Im Bild vorne:
Gunkan-Maki mit Auster und Limettenmayonnaise
Im Bild hinten:
Lachs-Kegel mit Honig-Senf



Ura-Maki mit Huhn und Krebsfleisch

- Gelingt leicht
- Etwas teurer

Für 24 Stück:

100 g gegartes Hähnchenbrustfilet
 100 g Flusskrebisfleisch in Lake (aus der Dose)
 1/2 Bund Schnittlauch
 2 EL Mayonnaise
 2 geröstete Noriblätter
 Essigwasser
 1/2 Rezept vorbereiteter Sushi-Reis (Seite 8)
Zum Servieren:
 Sojasauce
 Wasabipaste (Seite 6)
 eingelegter Ingwer

Zubereitungszeit: 30 Min.

Pro Stück ca.: 39 kcal
 2 g EW/1 g F/4 g KH

1 Das Hähnchenfleisch in Streifen schneiden. Das Krebsfleisch abspülen, trockentupfen und kleinhacken.

2 Den Schnittlauch waschen, trockentupfen und in feine Röllchen schneiden. Mit der Mayonnaise vermischen.

3 Eine Bambus-Rollmatte mit Frischhaltefolie umwickeln und jeweils ein halbes Noriblatt darauf legen, die Hände mit Essigwasser befeuchten und den Sushi-Reis auf dem

Noriblatt verteilen (siehe Seite 38).

4 Nun das Noriblatt samt Reis wenden, so dass der Reis unten liegt. Wenig Schnittlauch-Mayonnaise längs auf das Noriblatt streichen und mit je einem Viertel des Hähnchen- und Krebsfleisches belegen.

5 Das Ganze wie für Hosomaki-Sushi (siehe Seite 24) zu einer festen und gleichmäßigen Rolle formen und diese in 6 gleich große Stücke schneiden (siehe Seite 38).

6 Auf diese Weise auch die anderen Noriblätter mit Reis belegen, wenden, mit den Zutaten belegen, rollen und schneiden. Die Sushi-Rollen dekorativ anrichten und mit Sojasauce, Wasabipaste und Ingwer servieren.

Ura-Maki mit schwarzem Reis und Kalmar

- Etwas aufwändiger
- Besonders dekorativ

Für 24 Stück:

3 EL Sesamsamen
 2 TL Wasabipulver
 4 Stängel Koriandergrün
 150 g ganz frische gesäuberte Tintenfisch-tuben
 2 geröstete Noriblätter
 Essigwasser
 1/2 Rezept vorbereiteter Sushi-Reis (Seite 8), das Kochwasser mit einem kleinen Beutel Tintenfisch-tinte vom Fischhändler schwarz gefärbt
Zum Servieren:
 Sojasauce
 eingelegter Ingwer

Zubereitungszeit: 30 Min.

Pro Stück ca.: 31 kcal
 2 g EW/1 g F/4 g KH

1 Die Sesamsamen ohne Fett in einer Pfanne goldbraun rösten und abkühlen lassen. Das Wasabipulver mit 3 TL Wasser verrühren und kurz quellen lassen.

2 Den Koriander waschen, trockentupfen und die Blättchen von den Stängeln zupfen.

3 Die Tintenfischkörper längs aufschneiden, waschen und trockentupfen. Dann in dünne Streifen schneiden.

4 Eine Bambus-Rollmatte mit Frischhaltefolie umwickeln und jeweils ein halbes Noriblatt darauf legen. Die Hände mit Essigwasser befeuchten und den Sushi-Reis auf dem Noriblatt verteilen (siehe Seite 38).

5 Nun das Noriblatt samt Reis wenden, so dass der Reis unten liegt. Wenig Wasabipaste längs auf das Noriblatt streichen und mit je einem Viertel der Tintenfischstreifen und der Korianderblättchen belegen.

6 Das Ganze wie für Hosomaki-Sushi (siehe Seite 24) zu einer festen und gleichmäßigen Rolle formen und diese in 6 gleich große Stücke schneiden (siehe Seite 38).

7 Auf diese Weise auch die anderen Noriblätter mit Reis belegen, wenden, mit den Zutaten belegen, rollen und schneiden. Die Sushi-Rollen im Sesam wälzen, anrichten und mit Sojasauce, der restlichen Wasabipaste und Ingwer servieren.

VARIANTE

Ura-Maki mit Seeteufel und Safranreis

1/2 Rezept Sushi-Reis zubereiten, dabei beim Kochen ein kleines Briefchen/ Döschen Safranfäden zugeben. 150 g ganz frisches Seeteufelfilet trockentupfen und in dünne Streifen schneiden. 1 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. 1 Knoblauchzehe hineinpressen und leicht anbraten. Dann den Seeteufel zugeben, 1 Min. braten, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Wasabipaste wie im Rezept beschrieben anrühren. 4 halbe geröstete Noriblätter auf der vorbereiteten Rollmatte nacheinander mit Sushi-Reis belegen, wenden, mit Wasabipaste bestreichen und mit je einem Viertel der Fischstreifen belegen. Die Sushi rollen und schneiden, in schwarzen Sesamsamen wälzen und mit Sojasauce, der restlichen Wasabipaste und Ingwer servieren.

Im Bild vorne:
Ura-Maki mit Huhn und
Krebsfleisch
Im Bild hinten:
Ura-Maki mit schwarzem
Reis und Kalmar



Hosomaki-Caprese

- Raffiniert
- Vegetarisch

Für 24 Stück:

2–3 vollreife aromatische
Tomaten (etwa 200 g)

125 g Mozzarella
(vorzugsweise Büffel-
mozzarella)

1 Hand voll Basilikum-
blätter (etwa 24 Stück)

2 TL Wasabipulver

2 geröstete Noriblätter,
halbiert

Essigwasser

1/2 Rezept vorbereiteter
Sushi-Reis (Seite 8)

Zum Servieren:

Aceto balsamico

Zubereitungszeit: 20 Min.

Pro Stück ca.: 33 kcal
2 g EW/1 g F/4 g KH

1 Die Tomaten am Stielansatz einschneiden und kurz in kochendes Wasser legen, bis die Haut beginnt, sich abzulösen. Die Tomaten in kaltem Wasser abkühlen, dann häuten, vierteln, entkernen und das Tomatenfruchtfleisch in Streifen schneiden.

2 Den Mozzarella in einem Sieb abtropfen lassen, in schmale Scheiben und diese in dünne Streifen schneiden. Die Basilikumblätter waschen und trockentupfen.

3 Das Wasabipulver mit 3 TL Wasser verrühren und kurz quellen lassen.

4 Aus den vorbereiteten Zutaten mit Hilfe einer Bambus-Rollmatte 4 Hosomaki-Rollen herstellen (siehe Seite 24).

5 Ein scharfes Messer mit Essigwasser befeuchten, jede Rolle quer halbieren und die Hälften gerade oder auch schräg in jeweils 3 gleich große Stücke schneiden.

6 Die Sushi dekorativ mit der Schnittfläche nach oben anrichten und mit Aceto balsamico statt Sojasauce servieren.

Nigiri-Sushi mit Rinderfilet

- Gelingt leicht
- Raffiniert

Für 8 Stück:

150 g feinstes Rinderfilet
(vorzugsweise vom
Biobauern)

4 EL schwarze Pfeffer-
körner

2 TL Wasabipulver
Essigwasser

1/2 Rezept vorbereiteter
Sushi-Reis (Seite 8)

Zum Servieren:

Sojasauce

Zubereitungszeit: 30 Min.

Pro Stück ca.: 83 kcal
5 g EW/1 g F/13 g KH

1 Das Rinderfilet trockentupfen und mit einem scharfen Messer in 8 möglichst gleichmäßige Stücke von etwa 3 x 5 cm schneiden.

2 Die Pfefferkörner im Mörser grob schroten oder auf einem Brett mit einer breiten Messerklinge zerdrücken.

3 Das Wasabipulver mit 3 TL Wasser verrühren und kurz quellen lassen. Mit dem Finger wenig Wasabipaste auf die Mitte jedes Fleischstücks streichen.

4 Die Hände mit Essigwasser befeuchten und den Sushi-Reis zu 8 länglichen Klößchen formen.

5 Jeweils ein Filetstück mit der Wasabiseite nach oben in die linke Hand legen, ein Reisklößchen darauf legen und mit dem Daumen andrücken.

6 Das Sushi umdrehen und vorsichtig von oben und seitlich in eine gleichmäßige Form drücken (siehe Seite 12).

7 Auf diese Weise alle Sushi zusammensetzen und formen. Die Sushi mit dem Pfeffer bestreuen und anrichten. Dazu die restliche Wasabipaste und Sojasauce servieren.

Im Bild vorne:
Nigiri-Sushi mit Rinderfilet
Im Bild hinten:
Hosomaki-Caprese



Futomaki mit Matjes, Gurke und Rettich

- Gelingt leicht
- Raffiniert

Für 16 Stück:

100 g Matjeshering
1 Stück Gurke
(etwa 10 cm lang)
100 g weißer Rettich
1 Zucchini
2 TL Wasabipulver
2 geröstete Noriblätter
Essigwasser
1/2 Rezept vorbereiteter
Sushi-Reis (Seite 8)
Zum Servieren:
Sojasauce
eingeleger Ingwer

Zubereitungszeit: 40 Min.

Pro Stück ca.: 49 kcal
2 g EW/2 g F/7 g KH

1 Den Matjeshering unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und in etwa 1 cm dicke Streifen schneiden.

2 Die Gurke waschen, längs vierteln, mit einem Löffelchen entkernen und in Streifen schneiden. Den Rettich und den Zucchini putzen, waschen und mit einem scharfen Messer in Stifte schneiden.

3 Das Wasabipulver mit 3 TL Wasser verrühren und kurz quellen lassen.

4 Aus jeweils der Hälfte der vorbereiteten Zutaten und einem ganzen Noriblatt mit Hilfe einer Bambus-Rollmatte eine dicke Futomaki-Rolle herstellen (siehe Seite 24).

5 Ein scharfes Messer in Essigwasser tauchen und die Rollen halbieren. Die beiden Hälften in jeweils 4 gleich große Stücke schneiden.

6 Die Sushi dekorativ anrichten und mit der restlichen Wasabipaste, Sojasauce und eingelegtem Ingwer servieren.

Große Temaki-Shushi mit Entenbrust und Mirin-Pflaumen

- Etwas aufwändiger
- Etwas teurer

Für 8 Stück:

1 Entenbrust (etwa 250 g)
1 EL Sesamöl
1 EL Sojasauce
Pfeffer
8 getrocknete entsteinte
Pflaumen
100 ml Mirin
5 EL Reisessig
1 TL Wasabipulver
2 Frühlingszwiebeln
4 geröstete Noriblätter
Essigwasser
1/2 Rezept vorbereiteter
Sushi-Reis (Seite 8)
ungekochte Reiskörner
Zum Servieren:
Sojasauce
eingeleger Ingwer

Zubereitungszeit: 30 Min.

Pro Stück ca.: 181 kcal
7 g EW/7 g F/18 g KH

1 Die Entenbrust häuten und in dünne Streifen schneiden. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Entenstreifen darin bei großer Hitze etwa 2 Min. braten. Mit der Sojasauce ablöschen und mit Pfeffer würzen.

2 Die Pflaumen längs vierteln, in einem Topf mit dem Mirin und dem Reisessig aufkochen.

Die Pflaumen im Sud etwa 30 Min. ziehen lassen, herausnehmen und trockentupfen.

3 Das Wasabipulver mit 3 TL Wasser verrühren und kurz quellen lassen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Stücke schneiden.

4 Die Noriblätter quer halbieren. Die Hände mit Essigwasser befeuchten und den Sushi-Reis zu 8 etwa gleich großen Bällchen formen.

5 Das Noriblatt mit der glatten Seite nach unten in die linke Hand nehmen, auf die linke Seite ein Reisköllchen legen und mit wenig Wasabipaste bestreichen. Jeweils Achtel von den Zutaten für die Füllung darauf legen und festdrücken.

6 Nun die linke untere Ecke des Noriblatts nach rechts falten und so das Ganze zu einer spitzen Tüte rollen. Die Seitennaht mit einigen Reiskörnern fixieren.

7 Auf diese Weise auch die anderen Temaki-Sushi herstellen. Die Tütchen dekorativ anrichten und mit Soja-sauce, der restlichen Wasabipaste und Ingwer servieren.

TIPPI!

Statt der Entenbrust können Sie auch Kalbs- oder Schweineschnitzel oder auch Straußenfleisch in feine Streifen schneiden und braten.



Im Bild vorne:
Große Temaki-Sushi mit
Entenbrust und Mirin-
Pflaumen

Im Bild hinten:
Futomaki mit Matjes,
Gurke und Rettich

Kleine Temaki-Sushi mit Lammfilet und Wirsing

- Etwas aufwändiger
- Etwas teurer

Für 16 Stück:

2 TL Wasabipulver
1 Stück Gurke
(etwa 10 cm lang)
4 hellgrüne Wirsingblätter
Salz
400 g Lammfilet
1 EL Olivenöl
2 EL Weißwein
4 geröstete Noriblätter
Essigwasser
1/2 Rezept vorbereiteter
Sushi-Reis (Seite 8)
Pfeffer aus der Mühle
Zum Servieren:
Sojasauce

Zubereitungszeit: 40 Min.

Pro Stück ca.: 65 kcal
6 g EW/2 g F/7 g KH

1 Das Wasabipulver mit 4 TL Wasser verrühren und kurz quellen lassen. Die Gurke waschen, längs vierteln, entkernen und längs in feine Streifen schneiden.

2 Die Wirsingblätter in kochendem Salzwasser 3 Min. blanchieren, unter kaltem Wasser abschrecken, die Strünke entfernen und die Blätter in Streifen schneiden.

3 Die Lammfilets in Streifen schneiden, im

heißen Öl bei starker Hitze 1 Min. braten, mit dem Weißwein ablöschen und warm halten.

4 Die Noriblätter vierteln und ein Viertel mit der glatten Seite nach unten in die linke Hand nehmen. Die rechte Hand mit Essigwasser befeuchten, auf die linke Seite des Noriblatts etwas Sushi-Reis legen und mit wenig Wasabipaste bestreichen.

5 Auf den Reis etwas von den Lamm-, Gurken- und Wirsingstreifen legen und festdrücken. Das Noriblatt zu einer spitzen Tüte rollen und mit einigen Reiskörnern fixieren (siehe Seite 42).

6 Auf diese Weise 16 Temaki-Sushi herstellen. Jedes Sushi mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und mit Sojasauce und der restlichen Wasabipaste servieren.

Hosomaki mit Roter Bete und Rucola

- Besonders dekorativ
- Vegetarisch

Für 24 Stück:

150 g gekochte küchenfertige Rote Bete
50 g Rucola
2 TL Wasabipulver
2 geröstete Noriblätter, halbiert
Essigwasser
1/2 Rezept vorbereiteter
Sushi-Reis (Seite 8), die Hälfte der Wassermenge durch Rote-Bete-Saft ersetzt
Zum Servieren:
Sojasauce
eingelegter Ingwer

Zubereitungszeit: 20 Min.

Pro Stück ca.: 24 kcal
1 g EW/< 1 g F/5 g KH

1 Die Rote Bete in etwa 1/2 cm dicke Streifen schneiden.

2 Die Rucola verlesen, waschen und trockentupfen. Die dicksten Stiele entfernen und die Blätter grob hacken.

3 Das Wasabipulver mit 3 TL Wasser verrühren und kurz quellen lassen.

4 Aus den vorbereiteten Zutaten mit Hilfe einer Rollmatte 4 mit Rote Bete und Rucola gefüllte Hosomaki-

Rollen herstellen (siehe Seite 24).

5 Ein scharfes Messer mit Essigwasser befeuchten, jede Rolle halbieren und die Hälften in je 3 gleich große Stücke schneiden.

6 Die Sushi mit der Schnittfläche nach oben anrichten und mit der restlichen Wasabipaste, Sojasauce und eingelegtem Ingwer servieren.

Im Bild vorne:
Kleine Temaki-Sushi mit Lammfilet und Wirsing
Im Bild hinten:
Hosomaki mit Roter Bete und Rucola



Aal

- Chirashi-Sushi
mit Räucherfisch 48
- Gunkan-Maki mit
Räucheraal-Creme 34

Austern

- Gunkan-Maki mit
Auster und Limetten-
mayonnaise 52
- Sashimi mit
Austern, Tunfisch
und Lachs 46

Avocado

- Große Temaki-Sushi
mit Lachs und
Avocado 42
- Hosomaki mit Avoca-
do und Sesam 26
- Ura-Maki mit Surimi
und Avocado 38

- Chirashi-Sushi
mit Räucherfisch 48
- Chirashi-Sushi
mit Lachs 48

Eier

- Futomaki mit
Omelett, Surimi
und Möhren 30
- Nigiri-Sushi mit
Garnelenomelett 14
- Entenfleisch: Große
Temaki-Sushi mit
Entenbrust und
Mirin-Pflaumen 58

Forelle

- Chirashi-Sushi
mit Räucherfisch 48
- Futomaki mit
Rettich und geräu-
chter Forelle 32
- Nigiri-Sushi
mit Forelle 16
- Ura-Maki mit
Forelle (Variante) 41
- Futomaki mit Matjes,
Gurke und Rettich 58
- Futomaki mit
Omelett, Surimi
und Möhren 30
- Futomaki mit
Rettich und geräu-
chter Forelle 32
- Futomaki mit Tofu
und Shiitake-Pilzen 30

Garnelen

- Kleine Temaki-Sushi
mit Garnelen, Gurke
und Rettich 44
- Nigiri-Sushi mit
Garnelenomelett 14
- Sashimi mit
Wolfsbarsch und
Jakobsmuscheln 46
- Große Temaki-Shushi
mit Entenbrust und
Mirin-Pflaumen 58
- Große Temaki-Sushi mit
Lachs und Avocado 42
- Große Temaki-Sushi mit
Spargel und Pilzen 42
- Grundrezept
Sushi-Reis 8
- Gunkan-Maki mit
Auster und Limetten-
mayonnaise 52

Impressum

© 2001 Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Film, Funk und Fernsehen, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeglicher Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Redaktion: Stefanie Poziombka
Lektorat: Claudia Schmidt
Layout, Typographie und Umschlaggestaltung:
Heinz Kraxenberger
Satz und Herstellung: Verlagssatz Lingner
Produktion: Helmut Giersberg
Titelbild: Michael Brauner
Fotos: Kai Mewes
Foodstyling: Akos Neuberger
Reproduktion: Repro Schmidt
Druck und Bindung: Kaufmann, Lahr
ISBN 3-7742-3263-6

Auflage	5.	4.	3.	2.	1.
Jahr	05	2004	2003	2002	01

Andreas Furtmayr

hat sein Hobby zum Beruf gemacht: Er schreibt und übersetzt Kochbücher, betreibt eine Weinhandlung in München, organisiert Partys und Events, kümmert sich um das Catering und steht dabei selbst am Herd. Am allerliebsten verwöhnt er die leidenschaftliche Koch und Genießer seine Gäste – auch mit Sushi.

Kai Mewes

ist selbstständiger Food-Fotograf in München und arbeitet für Verlage und Werbung. Sein Studio mit Versuchsküche befindet sich in der Nähe des Viktualienmarkts. Die stimmungsvollen Bilder sind Ausdruck seiner Hingabe, Fotografie und kulinarischen Genuss zu vereinen.

Gunkan-Maki mit Forellenkaviar	32	Huhn: Ura-Maki mit Huhn und Krebsfleisch	54	Hosomaki mit gebratenem Lachs und Schnittlauch	24	Sashimi mit Wolfsbarsch und Jakobsmuscheln	46
Gunkan-Maki mit Miesmuscheln	34			Lachs-Kegel mit Honig-Senf	52		
Gunkan-Maki mit Räucheraal-Creme	34	K		Nigiri-Sushi mit gebeiztem Lachs	17	N	
Gurke		Kalmar: Ura-Maki mit schwarzem Reis und Kalmar	54	Sashimi mit Austern, Tunfisch und Lachs	46	Nigiri-Sushi mit Aus-ternpilzen und Tofu	18
Chirashi-Sushi mit Räucherfisch	48	Kaviar		Ura-Maki mit Lachs und Lauch	40	Nigiri-Sushi mit Forelle	16
Futomaki mit Matjes, Gurke und Rettich	58	Große Temaki-Sushi mit Lachs und Avocado	42	Lamm: Kleine Temaki-Sushi mit Lammfilet und Wirsing	60	Nigiri-Sushi mit Garnelenomelett	14
Futomaki mit Tofu und Shiitake-Pilzen	30	Gunkan-Maki mit Forellenkaviar	32	Lauch: Ura-Maki mit Lachs und Lauch	40	Nigiri-Sushi mit ge-beiztem Lachs	17
Kleine Temaki-Sushi mit Garnelen, Gurke und Rettich	44	Sashimi mit Wolfsbarsch und Jakobsmuscheln	46			Nigiri-Sushi mit Jakobsmuscheln	20
Kleine Temaki-Sushi mit Lammfilet und Wirsing	60	Ura-Maki mit Forelle (Variante)	41			Nigiri-Sushi mit mariniertem Makrele	14
Sashimi mit Wolfsbarsch und Jakobsmuscheln	46	Ura-Maki mit Huhn und Krebsfleisch	54	M		Nigiri-Sushi mit Rinderfilet	56
Ura-Maki mit Lachs und Lauch	40	Ura-Maki mit Surimi und Avocado	38	Makrele		Nigiri-Sushi mit Sardellen	18
Ura-Maki mit Surimi und Avocado	38	Kleine Temaki-Sushi mit Garnelen, Gurke und Rettich	44	Kleine Temaki-Sushi mit Zuckerschoten und Makrele	44	Nigiri-Sushi mit Seezunge	16
		Kleine Temaki-Sushi mit Lammfilet und Wirsing	60	Nigiri-Sushi mit mariniertem Makrele	14	Nigiri-Sushi mit Tintenfisch	20
		Kleine Temaki-Sushi mit Zuckerschoten und Makrele	44	Matjes: Futomaki mit Matjes, Gurke und Rettich	58	Nigiri-Sushi mit Tunfisch	12
		Krebsfleisch: Ura-Maki mit Huhn und Krebsfleisch	54	Möhren		Nigiri-Sushi mit Wolfsbarsch	17
				Futomaki mit Omelett, Surimi und Möhren	30	D	
Hosomaki mit Avocado und Sesam	26	L		Sashimi mit Austern, Tunfisch und Lachs	46	Pflaumen: Große Temaki-Shushi mit Entenbrust und Mirin-Pflaumen	58
Hosomaki mit gebratenem Lachs und Schnittlauch	24	Lachs		Ura-Maki mit Forelle (Variante)	41	Pilze	
Hosomaki mit Roter Bete und Rucola	60	Chirashi-Sushi mit Lachs	48	Mozzarella: Hosomaki-Caprese	56	Große Temaki-Sushi mit Spargel und Pilzen	42
Hosomaki mit Surimi und Rucola	28	Große Temaki-Sushi mit Lachs und Avocado	42	Muscheln		Nigiri-Sushi mit Aus-ternpilzen und Tofu	18
Hosomaki mit Tunfisch	28			Gunkan-Maki mit Miesmuscheln	34	Futomaki mit Tofu und Shiitake-Pilzen	30
Hosomaki-Caprese	56			Nigiri-Sushi mit Jakobsmuscheln	20		
Hosomaki mit Zucchini und Rettichsprossen	26						

R

Rettich

Futomaki mit Matjes, Gurke und Rettich	58
Futomaki mit Rettich und geräucherter Forelle	32
Kleine Temaki-Sushi mit Garnelen, Gurke und Rettich	44
Sashimi mit Austern, Tunfisch und Lachs	46

Rind: Nigiri-Sushi mit Rinderfilet	56
Rote Bete: Hosomaki mit Roter Bete und Rucola	60

Rucola	
Hosomaki mit Roter Bete und Rucola	60
Hosomaki mit Surimi und Rucola	28

S

Sardellen: Nigiri-Sushi mit Sardellen	18
---------------------------------------	----

Sashimi mit Austern, Tunfisch und Lachs	46
-----------------------------------------	----

Sashimi mit Wolfsbarsch und Jakobs-muscheln	46
---------------------------------------------	----

Seeteufel: Ura-Maki mit Seeteufel und Safranreis (Variante)	55
-------------------------------------------------------------	----

Seezunge: Nigiri-Sushi mit Seezunge	16
-------------------------------------	----

Senf: Lachs-Kegel mit Honig-Senf	52
----------------------------------	----

Spargel: Große Temaki-Sushi mit Spargel und Pilzen	42
----------------------------------------------------	----

Sprossen

Hosomaki mit Zucchini und Rettichsprossen	26
-------------------------------------------	----

Surimi

Futomaki mit Omelett, Surimi und Möhren	30
Hosomaki mit Surimi und Rucola	28
Ura-Maki mit Surimi und Avocado	38

T

Tofu

Futomaki mit Tofu und Shiitake-Pilzen	30
Nigiri-Sushi mit Austernpilzen und Tofu	18

Tomaten: Hosomaki-Caprese	56
---------------------------	----

Tunfisch

Hosomaki mit Tunfisch	28
Nigiri-Sushi mit Tintenfisch	20
Nigiri-Sushi mit Tunfisch	12
Sashimi mit Austern, Tunfisch und Lachs	46
Ura-Maki mit gehacktem Tunfisch	40

U

Ura-Maki mit Forelle (Variante)	41
---------------------------------	----

Ura-Maki mit gehacktem Tunfisch	40
---------------------------------	----

Ura-Maki mit Huhn und Krebsfleisch	54
------------------------------------	----

Ura-Maki mit Lachs und Lauch	40
------------------------------	----

Ura-Maki mit schwarzem Reis und Kalmar	54
----------------------------------------	----

Ura-Maki mit Seeteufel und Safranreis (Variante)	55
--------------------------------------------------	----

Ura-Maki mit Surimi und Avocado	38
---------------------------------	----

W

Wirsing: Kleine Temaki-Sushi mit Lammfilet und Wirsing	60
--------------------------------------------------------	----

Wolfsbarsch

Nigiri-Sushi mit Wolfsbarsch	17
Sashimi mit Wolfsbarsch und Jakobs-muscheln	46

Z

Zucchini

Futomaki mit Matjes, Gurke und Rettich	58
----------------------------------------	----

Große Temaki-Sushi mit Lachs und Avocado	42
------------------------------------------	----

Hosomaki mit Zucchini und Rettichsprossen	26
-------------------------------------------	----

Zuckerschoten: Kleine Temaki-Sushi mit Zuckerschoten und Makrele	44
------------------------------------------------------------------	----

ABKÜRZUNGEN

TL = Teelöffel

EL = Esslöffel

Msp. = Messerspitze

kcal = Kilokalorien

EW = Eiweiß

F = Fett

KH = Kohlenhydrate



Das Original mit Garantie

Ihre Meinung ist uns wichtig. Deshalb möchten wir Ihre Kritik, gerne aber auch Ihr Lob erfahren. Um als führender Ratgeberverlag für Sie noch besser zu werden. Darum: Schreiben Sie uns! Wir freuen uns auf Ihre Post und wünschen Ihnen viel Spaß mit Ihrem GU-Ratgeber.

Unsere Garantie: Sollte ein GU-Ratgeber einmal einen Fehler enthalten, schicken Sie uns das Buch mit einem kleinen Hinweis und der Quittung innerhalb von sechs Monaten nach dem Kauf zurück. Wir tauschen Ihnen den GU-Ratgeber gegen einen anderen zum gleichen oder ähnlichen Thema um.

Ihr Gräfe und Unzer Verlag

Redaktion Kochen

Postfach 86 03 25

81630 München

Fax: 089 / 4 19 81 - 103

e-mail:

leserservice@graefe-und-unzer.de

Sushi



Jedes Rezept mit
der praktischen
Schritt-für-Schritt
Anleitung und von
GU doppelt geprüft!

GU KüchenRatgeber

- Perfekte Maki-, Nigiri-Sushi oder Temaki gelingen ganz leicht durch präzise, bebilderte Anleitungen.
- Alle Zutaten gibt es problemlos im Supermarkt und Asienladen.
- Die kleine Sushi-Kunde erklärt alle wichtigen Begriffe.
- Im übersichtlichen Rezept-Wegweiser erfahren Sie das Wichtigste zu den Rezepten auf einen Blick!

www.gu-online.de

G|U

12,90 DM
ab 1.1.2002: 6,50 € [D]
ISBN 3-7742-3263-6



9 783774 232631