

MAL WIEDER SUSHI

Mal wieder Sushi

Letzte Woche gab es mal wieder Sushi. Mal wieder, weil ich es super gerne esse – leider bin ich nur oft zu faul unmotiviert es selber zu machen. Dabei gelingen mir die Basics, nämlich die Maki Röllchen, schon ganz gut. Mich würden aber auch die anspruchsvolleren Kreationen reizen. Dafür ist dann aber definitiv ein Sushi-Kurs nötig. Von Regiondo wurde ich auf das breite Program ihrer Events und Kochkurse aufmerksam gemacht, da ist mir hier in Berlin auch schon ein passender Sushi-Kurs ins Auge gefallen – mal schauen ob ich demnächst jemanden finde der mich begleitet!



Zutaten für 2-3 Personen:

50g Lachsfilet

50g Thunfischsteak

1/2 Avocado

1/4 Salatgurke

150g Sushireis

200 ml Wasser

100 ml Reissessig

30g Salz

70g Zucker

4 Nori-Blätter

Wasabi-Paste

Optional:

ingelegter Ingwer

Soja-Sauce

noch mehr Wasabi-Paste

Zubereitung:

Das Rezept findet ihr hier. Ich habe nichts verändert, nur die Karotte weg gelassen.

Die Sushi-Röllchen mag ich genau so wie sie sind!

MAKI – SUSHI

MAKI – SUSHI

Ich gebe zu – wenn ich Sushi mache dann sind es meist diese zwei Varianten Maki Sushi und wenige große Experimente. Das liegt aber auch daran, dass ich Sake-Avocado Maki (Lachs + Avocado) und Tekka-Kappa Maki (Thunfisch + Gurke + Karotte) am liebsten mag. Was man einrollt ist ja letztendlich auch jedem selbst überlassen. Wichtig ist nur, dass man einmal sieht wie's geht. Und das ist wirklich ganz einfach...



Zutaten für 2-3 Personen:

50g Lachsfilet

50g Thunfischsteak

1/2 Avocado

2 Karotten

1/4 Salatgurke

150g Sushireis

200 ml Wasser

100 ml Reisessig

30g Salz

70g Zucker

4 Nori-Blätter

Wasabi-Paste

Außerdem:

ingelegter Ingwer

Soja-Sauce

noch mehr Wasabi-Paste

Zubereitung:

Aus irgendeinem Grund ist es wichtig den Sushi-Reis zu waschen. Spart euch das nicht, ich spreche da aus früherer Erfahrung. Gebt den Reis in ein feines Sieb und spült ihn so lange unter fließend kaltem Wasser durch bis das Wasser klar bleibt. Dann kommen der Reis und das Wasser zusammen mit einer Prise Salz in einen kleinen Topf und werden nach Packungsanweisung gar gekocht. Dabei immer wieder gut umrühren damit der Reis nicht ansetzt und schön locker wird.

Wenn der Reis soweit fertig ist gebe ich den Essig mit Zucker und Salz in eine kleine Tasse. Bei niedriger Stufe ca. 2 Minuten in der Mikrowelle erwärmen und dann so lange umrühren bis Zucker und Salz gelöst sind. Den Essig unter den Reis mischen. Gut verrühren.

Jetzt schneide ich Lachs und Thunfisch in längliche Stücken. Die Streifen sollten ca. 1/2cm Durchmesser haben. Die Avocado, Karotten und Gurke schneide ich ebenfalls in dünne Stifte. Dabei unbedingt daran denken das Kerngehäuse der Gurke zu entfernen.

Wenn der Reis noch lauwarm ist geht es weiter. Mein nächster Schritt - ich präpariere meine Bambusmatte. Das ist ein Erfahrungswert der mich davor schützt, dass ich anschließend ewig an der Matte rumschrubbe. Also schlage ich die Bambusmatte in Frischhaltefolie ein.



Auf die Matte lege ich ein Nori-Blatt. Es sollte an der oberen Kante anliegen. Die raue Seite zeigt nach oben, die glatte Seite nach unten.

Dann nehme ich den Reis und forme einen 3-4 cm breiten und 0,5cm dicken Streifen Reis an der oberen Kante. Wer die Röllchen gerne etwas dünner mag kann auch eine schmalere Reisbahn formen.

Jetzt nehme ich einen Klecks Wasabi auf die Fingerspitze und ziehe damit eine ganz dünne Spur auf den Reis. Für die Sake-Avocado Maki kommen dann Lachs und Avocado als Füllung hinzu...



... für die Tekka-Kappa lege ich Thunfisch, Gurke und Karotte aus.



Was jetzt kommt ist ganz einfach. Ihr legt das Nori-Blatt ordentlich an der oberen Kante an, dann schlagt ihr die Matte um - die Füllung fixiert ihr dabei am besten mit den Daumen.



Komplett umschlagen, richtig fest andrücken...



... und die Matte nach oben abheben.



Jetzt kann man das Ganze entweder komplett aufrollen oder – und das bevorzuge ich – die letzten 2-3 cm vom Nori-Blatt mit einem wirklich scharfen Messer abschneiden. Ich dippe jetzt mit dem Finger kurz in einen Mix aus Reisessig und etwas Wasser und streiche die Kante vom Nori-Blatt ein, damit sie schön festklebt.



Die erste Rolle lasse ich kurz ruhen während ich die nächste Rolle mache. So hat das Nori-Blatt kurz die Möglichkeit etwas Feuchtigkeit aufzunehmen. Dadurch lässt es sich gleich besser schneiden. Dann schneide ich die Rolle in 6 gleichgroße Häppchen. Die Randstücke stelle ich mit der Außenseite nach unten auf die Platte.



Jetzt bereite ich für jeden am Tisch ein Schälchen Soja-Sauce und ein Schälchen mit etwas Wasabi vor.

Ich persönlich würde auch nie auf den eingelegten Ingwer verzichten. Auch wenn sich der Eine oder Andere daran erst gewöhnen muss – die Japaner haben sich etwas dabei gedacht! Der Ingwer soll den Geschmack der unterschiedlich Häppchen neutralisieren, so dass man den nächsten Bissen ganz neu erlebt.

Probiert es aus!

