

Sushi

Japan (für ca. 40 Sushis)

Zutaten:

- 400g Sushi-Reis, oder Milchreis „Camolino“ (2 grosse Tassen). Der echte Sushi-Reis ist für die Verarbeitung am besten, da er sehr klebrig ist.
- 4 Nori-Blätter (grüne getrocknete Seetangblätter ca. 20x20cm, aus dem gehobenen Supermarkt)
- 5 Esslöffel Reissessig (z.T. mit Zucker schon drin, sonst 1 Prise Zucker begeben)
- Wasabi (grüne, sehr scharfe Meerrettich-Paste in Tube)
- Sojasauce, ca. 30ml pro Person
- 1 rohes Ei
- Teile einer Salatgurke
- Teile einer Avocado
- 1 Peperoncini
- 1 Karotte
- Wenig frischen Ingwer
- ca. 80g gekochte Crevetten
- ca. 100g geräucherter Lachs
- ca. 100g frischer, roher Thunfisch
- ca. 4 Surimi-Stäbchen (Krabben/Fisch Zubereitung aus dem Supermarkt)

Vorbereitung:

- Den Reis vor allem anderen machen. Zuerst den Reis in einem grossen Sieb unter fliessendem Wasser gut waschen. Mit verhältnismässig wenig Wasser ganz langsam und nicht zu heiss kochen (100 Teile Reis, nur 120 Teile Wasser!). Rühren, damit er nicht anhockt. Nach ca. 10...13 Minuten, wenn das Wasser aufgesaugt ist, vom Herd nehmen und den Reissessig gut unterrühren. Wenn der Reissessig keinen Zucker enthält, eine Prise Zucker begeben. Den Reis nun stehen lassen bis er kalt ist. Ggf. in den Kühlschrank stellen. Die Sushis kann man nur mit kaltem Reis machen!
- Die meisten Zutaten werden nun in feinste, beliebig lange Stäbchen geschnitten (z.B. 5...10cm lang und 1mm dick). Dazu eignet sich ein sehr scharfes Messer (Keramik oder Stahl):
 - Salatgurke längs vierteln und die Kernen-Partie entfernen, dann feinste Stäbchen schneiden.
 - Avocado ebenfalls entsteinen und feine Streifen machen.
 - Das Selbe mit der Peperoncini, den Karotten, dem Lachs, dem Thunfisch und den Surimi.
 - Mit dem Ei in einer kleinen Pfanne ein Rührei machen, abkühlen und zermalmern.
 - Ebenfalls die Crevetten fein hacken.
 - Den Ingwer auch klein machen.
 - Alle Zutaten schön aufgereiht einzeln aufstellen. Beim Sushi machen kocht das Auge mit...
- Wasabi-Sauce machen zum beträufeln der Sushis:
 - 2 Daumenspitzen Wasabi aus der Tube in ein Tellerchen drücken und mit Wasser so verdünnen, dass eine eher wässrige hellgrüne Lösung entsteht.
- Soja-Wasabi Sauce herstellen als Essbeilage zu den Sushis:

- Sojasauce in kleine Töpfchen geben (z.B. 1 Töpfchen pro Person mit 30ml), und eine Fingerspitze Wasabi-Paste mit Teelöffel gut unterrühren. Das Wasabi macht die Sojasauce scharf. Viele Sojasaucen sind sehr konzentriert; deshalb kann man auch mit wenig Wasser verdünnen (z.B. 2 Esslöffel Wasser).

Zubereitung:

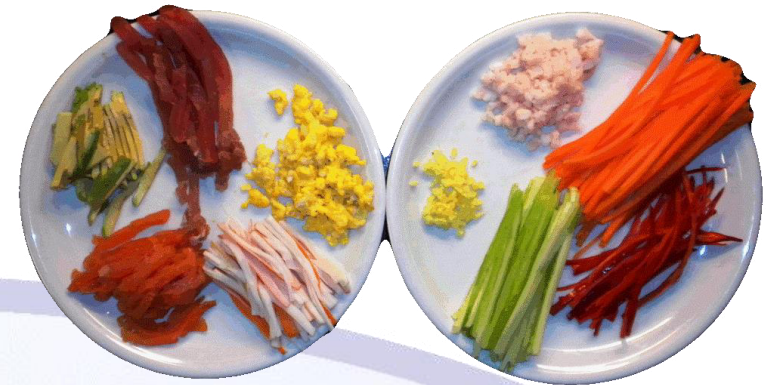
- Zur Herstellung der gerollten Sushis braucht man eine Sushi-Bambusmatte. Die Matte vorgängig unter dem Wasser anfeuchten, dann aber das Wasser abschütteln. Das Noriblatt darf nicht zu nass werden, sonst reisst es.
- Das Noriblatt mit der glänzenden Seite nach unten auf die Bambusmatte legen, so dass die untere Blattkante mit der Matte bündig ist.
- Mit den Fingern den gekochten und abgekühlten Reis sorgfältig wenige Millimeter auftragen, bis auf ca. 3cm am oberen Rand, die zum „verkleben“ des Blattes frei sein müssen. Die aufzutragende Reisdicke ist Erfahrungssache; man tendiert eher zu viel als zu wenig Reis aufzutragen.
- Dazwischen muss man die Finger immer wieder unter Wasser reinigen, da der Reis sehr klebrig ist.
- Dann verschiedene der feingeschnittenen Zutaten in der Mitte des mit Reis belegten Noriblattes auf der ganzen Breite aufbeigen. Man kann von Blatt zu Blatt die Zutaten variieren. Die Menge ist ebenfalls wieder Erfahrungssache. Aber auch hier gilt: „weniger ist mehr“, sonst bringt man die Sushi-Rolle am Schluss nicht geschlossen oder sie platzt.
- Dann kommt der schwierigste Teil: Das Noriblatt mit Hilfe der Bambusmatte von unten nach oben aufrollen. Darauf achten, dass die Zutaten zusammen bleiben und dass die obersten 3cm des Blattes frei von Reis bleiben. Mit den Fingern nachhelfen. Fertig rollen, so dass der oberste freie Blattstreifen als „Klebstreifen“ fungiert. Dann die Sushi-Rolle in der gerollten Bambusmatte kräftig aber gefühlvoll zusammendrücken, damit sie kompakt und schneidfest wird. Die offenen Enden, wo Reis und Zutaten herausquellen, mit den Fingern reinstopfen. Die Sushi-Rolle muss jetzt kompakt und fest sein, und das Noriblatt darf nirgends gerissen sein.
- Wenn alle Rollen hergestellt sind, mit einem sehr scharfen Messer (am besten Keramik) aus der Sushi-Rolle ca. 2cm dicke Sushis schneiden. Auch hier spielt die Erfahrung. Damit das Noriblatt nicht reisst und schöne Schnitte entstehen, das Messer nach wenigen Schnitten unter Wasser abspülen.
- Die Sushis auf einer grossen Platte schön anrichten und präsentieren. Mit dem Zeigefinger auf jedes Sushi einen Tropfen der vorbereiteten wässrigen Wasabi-Sauce tupfen.

Tipp:

- Möglichst frisch, unmittelbar nach der Herstellung essen.
- Zum essen die Sushis mit Stäbchen oder Gabel packen und kurz in die Sojasauce tunken.
- Variante: auf jedes Sushi eine kleine Cervette, ein kleines Stück Thunfisch (Sashimi) oder ca. 5 Wildlachsrogen (orange Lachseier) legen.
- Die Anzahl herzustellender Sushis hängt stark davon ab, ob man sie als Häppchen-Vorspeise oder als veritable Hauptspeise geniessen will. Der Vorbereitungsaufwand ist aber so gross, dass man es lieber als Hauptspeise macht und deshalb mit 10...15 Stück pro Person rechnet. Aus einem Noriblatt ergeben sich je nach Schnittdicke ca. 8...10 Sushis.

Fortsetzung Sushi:

- Die Menge der Zutaten hängt davon ab, wie voll man die Sushis macht, d.h. wie das Verhältnis Reis/Füllung ist. Es zeigt sich aber immer wieder, dass man eher zu viel als zu wenig Zutaten vorbereitet.
- Der Reis muss nicht so stark gekocht sein. Die gekochten Körner sollen noch eine gewisse Bissfestigkeit haben. Trotzdem muss der Reis klebrig und sehr pappig sein.



vorbereitete Zutaten



Reis und Zutaten vor dem aufrollen



Bambusmatte gerollt



fertige Rolle

