

Sushi

(4-6 Portionen)

Zutaten:

- 1 Rezept Sushi-Reis
- Nori-Blätter (Algenblätter)
- Thunfisch
- Lachs
- Garnelen
- Avocado, in Streifen geschnitten
- Gurke, in Streifen geschnitten
- Paprika, in Streifen geschnitten
- Frischkäse
- Wasabi

Zubereitung:

Nigiri Sushi ist der Klassiker unter den Sushivariationen. Grundlage bildet hier der Sushi-Reis, der in lauwarmen Zustand in der Handfläche zu einem kleinen ovalen Reispäckchen geformt wird. Auf dieses Reispäckchen wird dann ein wenig Wasabi gestrichen und schmal geschnittener roher Fisch gelegt (Klassiker: Lachs- oder Thunfischstreifen und Garnelen). Folgende Vorgehensweise führt zu einem guten Ergebnis:

Zunächst benetzen Sie Ihre Handinnenflächen mit Essigwasser. Nun nehmen Sie etwa zwei Esslöffel Sushi-Reis für jedes Nigiri Sushi. Den Reis rollen Sie in der linken Handfläche (je nach Veranlagung) nun zu einem länglichen Kloss, ca. 4cm lang und 1,5cm hoch. Mit den Fingern können Sie die Oberfläche des Klößchens zum Schluss noch ein wenig platt drücken. Nun wird mit dem rechten Zeigefinger behutsam ein wenig Wasabipaste auf das Klößchen gestrichen. Jedoch nur so viel, dass einem beim Essen nicht das Lächeln vergeht. Der vorher 2cm mal 5cm geschnittene Fischstreifen wird auf der nun klebrigen Reisoberfläche platziert und mit zwei Zeigefingern angedrückt. Mit der Fischeoberseite wird das Nigiri auf einem Teller gelegt. Ggf. nochmals andrücken - fertig. Rohe Fischfilets werden der Länge nach auf den Reis gelegt. Garnelen hingegen sollten zuerst gekocht werden. Danach werden diese längs aufgeschnitten und wie ein Schmetterling ausgebreitet auf den Reis gelegt werden. Achten Sie darauf, daß der Reis nicht zu lange geformt wird, da er sonst matschig wird. Der Fisch sollte möglichst kurze Zeit mit den Händen bearbeitet werden, um hier die Frische und das äußere Erscheinungsbild zu gewährleisten.



Für Maki Sushi die Nori-Blätter mit einer Schere halbieren. Nori-Blatt mit der glatten Oberfläche auf eine Bambusmatte legen. Reis in einem Streifen ca. 2 cm breit und 0,5 cm hoch auf den Anfang des Nori-Blattes ausbreiten. Man kann nun eine Messerspitze Wasabi auf dem Reis verteilen. Die Mitte der entstandenen Reisfläche wird nun mit Gemüse und Fisch belegt. Das Ende des Blattes bestreicht man mit etwas Wasser oder Essig. Mit der Bambusmatte wird der Inhalt nun eingerollt und am Ende verklebt. (Für ungeübte Sushimeister: Falls die Sushi Rolle nicht ausreicht, einfach ein Stück am Ende „dran kleben“ und die Rolle damit verschließen). Die Bambusmatte ist elastisch somit kann die Sushirohle mit Hilfe der Matte zusammen gepresst werden und "klebt" zusammen. Nun wird die entstandene Rolle in mehrere Teile geschnitten, dabei kann das Messer hin und wieder in Essigwasser getaucht werden. Beim Schneiden nicht drücken, damit die Rolle nicht zerquetscht.

