



Sushi-Reis

Zutaten für ca. 4 Portionen Sushi

350 g Ketan-Reis
3 EL Reissessig
2 EL Zucker
1 TL Salz

Zubereitung

Ketan-Reis in einem Sieb unter fließend kaltem Wasser waschen, bis das Wasser klar bleibt, Reis anschließend ca. 30-60 Min. stehen und quellen lassen. Dann mit 450 ml Wasser, Reissessig, Zucker, Salz langsam zum Kochen bringen, ca. 2 Min. köcheln lassen, dann auf kleinster Stufe zugedeckt

15 Min. quellen lassen.

Anschließend vom Herd nehmen, Deckel entfernen, mit Küchenhandtuch abdecken, weitere 10 Min. quellen und gleichzeitig ausdampfen lassen.

Dann zum Abkühlen in eine Schüssel geben, dabei mehrfach mit Stäbchen durchmischen und mit einem Fächer oder einem stabilen Stück Pappe Luft zufächern.



Nigiri

Nigiri ist die traditionellste Sushi-Form: Ein kleines Stück roher Fisch oder Gemüse wird auf einem Bissen Reis dekorativ angerichtet und mit einem Streifen Nori umwickelt. Nigiri heißt wörtlich übersetzt „drücken“. Genau das ist das Prinzip dieser Variante. Mit Händen und Daumen wird ein sanfter Druck auf Reis und Belag ausgeübt, um die leckeren Häppchen in eine mundgerechte Form zu bringen.

Zubereitung

1. Für den Belag das Fischfilet quer zur Faser und leicht schräg in dünne, sehr exakte Scheiben (circa 3 mal 6 Zentimeter) schneiden.
2. Die Fischeiben auf einer Seite mit etwas Wasabi bestreichen.
3. Hände gut in Essigwasser anfeuchten. Aus dem Sushi-Reis rechteckige Portionen formen. Dabei wird der Reis zwischen Daumen und Zeigefinger eingeklemmt und mit der anderen Hand zurechtgedrückt.
4. Eine Fischeibe mit der Wasabi-Seite nach oben in die Hand legen (Rechtshänder die Linke, Linkshänder die Rechte).
5. Ein Reishäppchen auf den Fisch setzen.
6. Reis mit dem Daumen gegen den Belag drücken, so dass eine Mulde entsteht. Die Finger der unteren Hand dienen dabei als Auflage.
7. Sushi danach umdrehen, so dass der Belag nach oben zeigt. Gleichzeitig das Fischhäppchen nochmals etwas zusammendrücken. Belag und Reis sollten jetzt fest aneinander haften und eine Einheit bilden.
8. Mit dem Daumen und Zeigefinger die Längsseiten des Reishappens nochmals so zusammendrücken, dass die typische gleichmäßige Form entsteht. Den Vorgang ein bis zwei Mal wiederholen, um das Aussehen zu vollenden.



Temaki

Ein guter Einstieg für Anfänger: Nori- oder Salatblätter werden mit Füllung belegt und anschließend mit der Hand gerollt. Geht ganz einfach und ist nicht nur für eine Party oder ein Buffet ein optischer Leckerbissen.

Die so genannten Handrollen werden ohne Bambusmatte zubereitet. Das Typische ist ihre Form: Durch die spezielle Wickeltechnik sehen sie aus wie kleine Schultüten. Als Füllung eignen sich knackiges Gemüse, Fisch, Meeresfrüchte, Hühnchen- oder Rindfleisch.

Zubereitung

1. Das Nori-Blatt liegt mit der glatten Seite nach unten auf einer sauberen Arbeitsplatte.
2. Den Sushi-Reis mit angefeuchteten Händen auf der Hälfte des Nori-Blatts verteilen.
3. Wasabi darauf verstreichen, den Reis jedoch nicht (wie bei Nigiri oder anderen Maki) festdrücken.
4. Beliebige Füllung, wie etwa Avocado, Garnelen, Pilze oder Kräuter, auf den Reis legen.
5. Nori-Blatt zu einer Mini-Schultüte aufrollen, die unten spitz zuläuft, so dass die Füllung am anderen Ende zu sehen ist.
6. Die Naht mit feuchten Händen gut andrücken, damit sich die Tüte nicht wieder öffnet.



FLEISCHBOUTIQUE
GEWÖLBEKELLER
HOF DER SINNE
CATERING
EVENTS

Sushi & Co. - ein kleines Lexikon

Age-Dashi: Gebratener Tofu mit Seetang, Rettich und Ingwer bestreut. Als Vorspeise, Zuspense oder zwischendurch.

Age-Mono: Frittieren von Lebensmitteln.

Akami: Dunkles Fischfleisch aus der Mitte.

Anago: Seeaal, Conger.

Awabi: Abalonemuschel.

Buri: Kingfisch (große Brasse).

California-Maki: Zum Beispiel mit Gurke, Ei, Surimi, Avocado und Lachs gefüllte Maki-Art, mit Seetangstreusel oder Sesam verziert.

Chiai: Äußere dunkelfleischige Schicht eines Fisches.

Cho: Länglich aufgeschnittene Seitenfilets vom Fisch.

Daikon: Japanischer Rettich, auch „weißer Riesenrettich“ genannt.

Ebi: Garnele.

Futomaki: Große Sushi-Rolle.

Gari: In Essig und Gewürze eingelegter Ingwer, gewonnen aus der Shoga-Wurzel. Ideal zum „säubern“ des Gaumens während des Sushi-Genusses.

Goma: Sesam.

Gunkanmaki: Sushi-Schiffchen.

Horenso: Spinat.

Hosomaki: Kleine Sushi-Röllchen.

Ikura: Roter Kaviar.

Itame: Das Wort steht für „gebraten“. Dazu zählen beispielsweise Yasai-Itame (Variationen mit Gemüse), Tori-Itame (Hühnerfleisch) oder Ika-Itame (Tintenfisch).

Kani: Krabbe, Krabbenfleisch - als Krebsersatz.

Maguro: Thunfisch (groß, rot).



FLEISCHBOUTIQUE
GEWÖLBEKELLER
HOF DER SINNE
CATERING
EVENTS

Maki: Seetang, gefüllt mit Reis sowie rohem Fisch oder Gemüse. Maki werden zunächst in einer Bambusmatte gerollt und anschließend in Scheiben geschnitten.

Makisu: Bambusrollmatte.

Mirin: Süßer Reiswein zum Kochen.

Miso-Shiru: Die traditionelle japanische Suppe, aus fermentierter Sojabohnenpaste mit kleinen Tofu-Würfeln.

Nigiri: Finger-Sushi, Reisbällchen mit Fischescheiben, die bei uns populärste Sushi-Variante, die hierzulande kaum unter seinem spezifischen Namen bekannt ist, sondern meistens einfach „Sushi“ genannt wird.

Nori: Getrocknete Algenblätter, Seetangblätter in grün oder pink.

Ocha: Grüner Tee.

O-Hashi: Ess-Stäbchen.

Ramen: Scharfer Suppentopf mit chinesischer Eiernudel, Meeresfrüchten und/oder Gemüse.

Sake: Traditioneller japanischer Wein, aus Reis oder anderen Getreidesorten. Sake wird warm oder kalt getrunken, wobei dem jeweiligen Tischpartner eingeschenkt wird. Sich selbst einzuschenken, gilt in Japan als unhöflich.

Sake: Lachs.

Sashimi: Scheiben von rohem Fisch ohne Reis, meist mit weißem, in Fäden geschnittenem Rettich.

Sencha: Die bekannteste Sorte des grünen Tees. Der Begriff bedeutet „gedämpfter Tee“ - seine Blätter werden nach dem Pflücken leicht gedämpft.

Shoga: Ersatz für Gari (Eingelegter Ingwer).

Shoyu: Sojasauce aus fermentierten Sojabohnen, ersetzt das Salz in der japanischen Küche. Sushi werden vor dem Verzehr in Sojasauce getunkt, die durch das Beifügen von Wasabi (grüner Meerrettich) eine pikante Note bekommt.

Su: Reisessig.

Sunomono-Salat: Aus Oktopus, mit Surimi (Krebsersatz), Seetang, etc.

Surimi: Krebsersatz.



FLEISCHBOUTIQUE
GEWÖLBEKELLER
HOF DER SINNE
CATERING
EVENTS

Sushi: Überbegriff für in Scheiben geschnittenen rohen Fisch. In deutschen Restaurants versteht man (wie generell im Westen) unter „Sushi“ die beliebte Variante des geschnittenen rohen Fisches auf Bällchen von mit Zucker und Reissessig gewürztem Klebreis (Nigiri).

Tai: Meerbarsch.

Tamago: Omelett.

Temaki: Per Hand zu Tüten gerollter und gefüllter Seetang.

Tempura: In leichtem Teig frittierte Garnelen, Kartoffeln, Auberginen, Zwiebeln, Karotten etc. Tempura wurde im 16. Jh. von portugiesischen Seefahrern in Japan bekannt gemacht. Zu Tempura wird eine eigene Sauce mit geriebenem Weißrettich gereicht.

Teppan: Japanische Grillgerichte mit Fleisch, Fisch oder Gemüse, zubereitet auf einer Stahlplatte.

Tofu: Sojabohnenquark.

Toro: Besonders fetter Thunfisch.

Udon: Suppentopf mit dicken weißen Weizennudeln, Meeresfrüchten und/oder Gemüse. Beispielsweise werden bei Tempura-Udon frittierte Garnelen serviert.

Uminosatchi-Salat: Salat aus Meeresfrüchten und Seetang.

Uni: Seegurke.

Wagame: Seetangart.

Wasabi: Typische Sushibeilage - eine grüne Paste aus scharfem japanischem Meerrettich, gewonnen aus den Wurzeln einer Meerespflanze, wird auch japanischer Senf genannt.

Yasai-Sushi: Gemüse-Sushi mit Brokkoli, Zucchini, Avocado, Austernpilzen etc. belegte Reisbällchen.