

Sushi

Für 2 Personen

100 g Thunfischfilet Haut	100 g Lachsfilet	250 g Sushi-Reis
1 Avocado	2 Karotten	1 Salatgurke
2 Frühlingszwiebeln	10 Nori-Blätter	100 g Gari (eingel. Ingwer)
100 g Sesam	50 ml Shoyu (japan. Sojasoße)	50 Gramm Wasabi
2 EL Reissessig	2 EL Zucker	1 TL Salz

Den Reis in kochendem Wasser zehn Minuten kochen, anschließend mit dem Reissessig, dem Zucker und dem Salz vermengen und in einer Bambusschüssel auskühlen lassen. Den Fisch waschen, trocken tupfen und klein schneiden. Die Avocado halbieren, vom Kern befreien, das Fruchtfleisch herauslösen und klein schneiden. Die Karotten und die Salatgurke schälen und klein schneiden. Die Frühlingszwiebel fein hacken. Für die Maki-Rollen den Reis auf fünf Nori-Blätter verteilen, darauf die Hälfte vom Gemüse und vom Fisch legen und jeweils mit etwa einem halben Teelöffel Wasabi bestreichen. Die Nori-Blätter zu Maki-Rollen formen. Für die Ura-Maki-Rollen die restlichen Nori-Blätter auf die Bambusmatten legen und mit Reis bestreichen. Auf den Reis Klarsichtfolie legen und mit der Handfläche gleichmäßig pressen. Das Ganze umdrehen, das restliche Gemüse und den restlichen Fisch darauf legen und wieder mit jeweils etwa einem halben Teelöffel Wasabi bestreichen. Anschließend rollen und die Klarsichtfolie abziehen. In einer Pfanne den Sesam rösten und die Ura-Maki-Rollen damit bestreuen. Die Maki- und Ura-Maki-Rollen auf Tellern anrichten und mit der Sojasoße, dem restlichen Wasabi und dem Gari servieren.

Peter Schauer am 27. Oktober 2009