

Sushi

Für 2 Personen

100 g Lachsfilet	100 g Thunfischfilet	250 g Sushireis
4 Surimi	10 Algenblätter	10 getr. Shiitake-Pilze
1 Gurke	1 Avocado	1 japan. Rettich, eingelegt
50 g Rucola	20 g eingel. Ingwer, in Scheiben	50 g Frischkäse
4 EL Wasabipulver	4 EL weißer Sesam	2 EL schwarzer Sesam
4 EL Zucker	4 EL Reissessig	5 EL japanische Sojasoße
2 EL Sojasoße	Salz	

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Pilze gründlich säubern und in eine Schüssel geben. Anschließend mit dem kochenden Wasser übergießen und quellen lassen. Den Reis mit etwas Wasser in eine Schüssel geben und mit den Händen kräftig rühren. Den Reis in ein Sieb abseihen. Anschließend den Reis wieder in die Schüssel geben, etwas Wasser dazugeben und abermals kräftig rühren. Den Reis wieder abseihen. Diesen Vorgang etwa viermal wiederholen, bis das Wasser klar ist. Den gut abgetropften Reis in den Reiskocher geben, die gleiche Menge Wasser dazugeben und garen. Anschließend den Reissessig zu dem garen Reis geben. Den Reis mit Salz und Zucker abschmecken und abkühlen lassen. Dabei mehrmals umrühren. Die Fischfilets waschen, trocken tupfen und in kleine Streifen schneiden. Die Gurke schälen und ebenfalls in kleine Streifen schneiden. Die Avocado schälen, halbieren, entkernen und ebenfalls in Streifen schneiden. Den Rucola waschen und trockenschleudern. Den weißen Sesam kurz in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die Pilze abgießen, die Stiele entfernen und nur die Köpfe in Scheiben schneiden. Die Pilzscheiben in einen Topf geben und so viel Einweichwasser aufgießen, bis die Pilze gut bedeckt sind. Die Pilze einmal aufkochen lassen. Anschließend die Flüssigkeit bis auf einen kleinen Rest abgießen. Die Sojasoßen und etwa drei Esslöffel Zucker hinzugeben und komplett einkochen lassen. Das Wasabipulver mit etwas Wasser anrühren. Für die Variante Maki die Algenblätter ausbreiten und den Reis darauf verteilen, dabei die oberen 1,5 cm frei lassen, mit Wasabi bestreichen, ein paar Gurkenstreifen und Sesam in die Mitte legen und von unten her aufrollen. Das gleiche mit Lachs und Rettich wiederholen. Vor dem Kleinschneiden etwas liegen lassen, damit sich die Algenblätter gut verbinden und schließen. Für die Variante Uramaki/California den Reis auf die Algenblätter komplett, auch über den Rand hinaus verteilen, umdrehen, einen kleinen Streifen Reis in die Mitte legen, mit Frischkäse und Wasabi bestreichen, den Thunfisch und Rucola oder Surimi und Pilze darauf legen und einrollen. Die obere Seite mit schwarzem Sesam bestreuen. Für die Variante Nigiri, in der Hand eine Kugel aus Reis formen, mit Wasabi bestreichen, mit einer Scheibe Thunfisch oder Lachs belegen und eine ovale Form modellieren. Die Sushivarianten auf Tellern anrichten und mit dem eingelegten Ingwer- und Sojasoße servieren.

Simone Kröger am 20. Februar 2012