

Sushi

Für 4 Personen

Für den Reis:

400 g Sushi-Reis	400 ml Wasser	4 EL Reissessig
15 g Zucker	3 Limonenblätter	3 Zitronengrassstengel
2 TL grobes Meersalz		

Für Nigiri-Sushi:

200 g Thunfischsteak	ca. 20 g Wasabi	2 EL Sojasoße
eingelegter Ingwer		

Für Maki-Röllchen:

5 Noriblätter	ca. 20 g Wasabi	100 g Lachsfilet
1/2 Gurke		

Für ein gutes Sushi benötigt man japanischen Rundkornreis, möglichst einen der Sorte „Japonica“. Den Reis in einem Sieb mehrmals sorgfältig spülen. Wasser und Reis bei starker Hitze zum Kochen bringen. Dann den Reis bei kleinster Hitze im geschlossenen Topf quellen lassen, bis alle Flüssigkeit aufgesogen ist. Das dauert etwa 18-20 Minuten. Danach sollten sich die Reiskörner leicht vom Topfboden lösen lassen und nicht festkleben. Den Topf vom Herd nehmen und weitere 15-20 Minuten ziehen lassen. Reissessig, Zucker, Limonenblätter, Zitronengrassstengel und Salz in einem kleinen Topf erhitzen. Sobald Zucker und Salz sich aufgelöst haben, den Topf vom Herd nehmen. Die Essigmischung gleichmäßig über den Reis gießen und behutsam mit einem Holzspatel untermischen. Vor dem Formen des Sushis den Reis lauwarm abkühlen lassen. Zum Formen der Nigiri-Sushi eine große Schüssel mit gesäuertem Wasser (mit einem Spritzer Essig oder Zitronensaft) bereit halten. Die Hände mit dem vorbereiteten Wasser anfeuchten, bevor man den Reis anfasst, um ihn zu formen. Den Thunfisch in 20 möglichst gleichmäßige Scheiben schneiden, jede 6 cm lang und 3 mm dick. Aus dem Reis Kugeln formen, die locker in die Hand passen und beiseite stellen. Eine Scheibe Thunfisch in der Mitte mit etwas Wasabi bestreichen. Eine Reiskugel in die Mitte des Thunfisch auf das Wasabi setzen. Den Reis etwas flach drücken, so dass das Sushi eine ovale Form erhält und mit dem Thunfisch nach oben auf einen Teller legen. Zum Verzehr Sushi in etwas Sojasoße dipen und mit eingelegtem Ingwer essen. Für die Maki-Röllchen das Noriblatt mit der glänzenden Seite nach oben an die vordere Kante einer Bambusmatte legen. Das Blatt mit Reis belegen (5 mm Rand lassen), eine Rille in die Mitte drücken und mit Wasabi bestreichen. Die Mitte der Reismasse längs mit Streifen von Fisch und Gurke belegen. Die Füllung mit den Fingern gut festhalten und das Noriblatt in der Matte sorgfältig aufrollen. Die Rolle leicht festdrücken damit sich Noriblatt und Reis verbinden. Dann die Matte entfernen. Ein scharfes Messer in Essigwasser eintauchen und die Maki-Rolle in 6 gleich große Teile schneiden.

Jörg Sackmann Montag, 16. März 2009