

Temaki - Sushi leicht gemacht

Für 8 Tüten:

| | | |
|------------------|-----------------------|---------------------------|
| 120 g Sushi-Reis | 4 Algenblätter (Nori) | 80 g (geräucherten) Lachs |
| 80 g Heilbutt | 2 reife Mangoscheiben | 2 Lauchzwiebeln |
| 2 EL Reissessig | 1 Msp. Salz | 0,5 TL Zucker |
| Wasabi-Paste | | |

Den Sushi-Reis wie auf der Packung beschrieben zubereiten.

Wichtig: Ihn vor dem Kochen gut waschen, danach ausdampfen lassen. Reissessig, Salz und Zucker vermischen, langsam unter den fertigen Reis heben, abkühlen lassen.

Die Mangoscheiben in vier Streifen schneiden, den Fisch ebenfalls in Streifen. Die Lauchzwiebeln halbieren.

Algenblätter der Länge nach halbieren. Die Blätter nacheinander auf eine Arbeitsfläche legen (raue Seite oben), 1 Esslöffel festgedrückten Reis auf der rechten Seite verteilen, darüber 1 hauchdünne Linie Wasabi (Vorsicht, scharf).

Die Reisfläche belegen: mit Mango- und Lachsstreifen bei vier Tüten, bei den anderen vier Tüten mit Heilbutt und Lauchzwiebel. Diesen Belag diagonal über den Reis legen: ausgehend von der Mitte unten, hin zur rechten oberen Ecke.

Das Noriblatt von rechts unten aus zur Mitte einschlagen, zu einer festen Tüte rollen. Die Naht mit einigen Reiskörnern festkleben. Die Tüten unmittelbar vor dem Essen in Sojasoße tunken, zum Neutralisieren dazwischen Ingwer essen.

Tipps:

Seien Sie kreativ bei der Füllung, kombinieren Sie Saures, Scharfes und Süßes. Klassiker neben Fisch sind Streifen aus Avocado (mit Zitrone beträufeln), eingelegtem Rettich (Takuan), Gurke, Tofu und japanischem Omelett (Tamago Yaki).

Spaß mit Gästen: Nach Belieben kann jeder seine Sushi-Tüte selbst belegen. Bereiten Sie dafür eine Schüssel Reis, eine Schüssel Algenblätter und einen Teller mit den Fisch- und Gemüsestreifen vor.

Unverzichtbar für jede Art Sushi: Reissessig, Ingwer, Sojasoße und Wasabi, eine grüne Meerrettichpaste, ebenso ein scharfes Messer. Gegessen wird mit Stäbchen, große Stücke wie Temaki mit den Händen.

Die Temaki frisch essen, da Algenblätter rasch zäh werden – wegen deren Jodgehalts maximal sechs Tüten pro Person.

Sie trauen sich mehr zu? Inspiration geben Kochbücher, am besten von Japanern verfasst, oder ein Sushi-Kochkurs, den viele japanische Restaurants anbieten.

test Januar 2010