

Sushi-Rolle mit Rind

Für 4 Personen

Teriyakisoße:

250 ml Mirin	500 ml Geflügelbrühe	250 ml Sojasoße
250 g Zucker	35 g Speisestärke	

Sushi:

300 g Salatgurke, unbehandelt	1 Avocado	4 Frühlingszwiebeln
200 g Rumpsteak	50 g Tempura-Mehl	50 ml Eiswasser
50 g Mehl	2 Blätter Nori	360 g Sushi-Reis, gekocht
0,5 TL Wasabipaste	3 EL Sonnenblumenöl	100 ml Teriyaki-Soße
1 TL Chilipfeffer, japanisch	1 EL Sesamsamen, schwarz	Öl zum Frittieren
Pfeffer	Salz	

Teriyakisoße:

Den Mirin aufkochen und etwa 15 Sekunden stark kochen lassen. Mirin mit 250 Milliliter Wasser, Brühe und Sojasoße auffüllen und den Zucker untermischen. Die Soße etwa zwei Minuten köcheln lassen. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren und in die Soße rühren. Die Soße einmal aufkochen lassen, bis sie leicht bindet. Im Kühlschrank ist Teriyakisoße unbegrenzt haltbar.

Sushi:

Die Gurke waschen, längs halbieren, entkernen und ungeschält in dünne Streifen schneiden. Die Avocado schälen und das Fruchtfleisch in schmale Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen und das Grün so kürzen, dass die Stangen auf ein Nori-Blatt passen. Das Steak quer in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben auf der Arbeitsfläche auslegen, mit Klarsichtfolie abdecken und flach klopfen. Das Tempura-Mehl in einem Schüsselchen mit dem Eiswasser verrühren. Das Mehl auf einen Teller schütten. Das Öl in einem weiten Topf auf etwa 160 Grad erhitzen. (Bei richtiger Temperatur bilden sich an einem Holzstäbchen kleine Bläschen.) Die Frühlingszwiebelstücke im Mehl wenden, durch den Tempura-Teig ziehen, etwas abtropfen lassen und im heißen Öl ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Nori-Blätter halbieren. Den gekochten Reis mit angefeuchteten Händen darauf ausstreichen. Die Blätter auf einer mit Klarsichtfolie ausgelegten Arbeitsfläche umdrehen (die Reisseite liegt jetzt auf der Arbeitsfläche). Jeweils einen dünnen Strich Wasabipaste auf den Nori-Blättern ziehen. Entweder Gurkenstreifen oder Avocadostreifen und je eine Frühlingszwiebel in die Mitte legen. Die Nori-Blätter vorsichtig aufrollen und leicht andrücken. Die Rindfleischscheiben um die Rollen legen und mithilfe einer Bambusmatte in Form bringen. Ringsum salzen und pfeffern. Das Sonnenblumenöl in einer Grillpfanne erhitzen und die Rollen kurz anbraten. Aus der Pfanne nehmen und mit einem scharfen Messer in fünf bis sechs Stücke schneiden. Teriyaki-Soße in einem kleinen Topf erhitzen und mit dem Chilipfeffer verrühren. Sushi-Rollen mit der Soße beträufeln und mit den Sesamsamen bestreuen. Tipp: Sushi-Reis wird am besten wie folgt zubereitet: 300 Gramm Sushi-Reis mit kaltem Wasser waschen, bis er

klar ist. Mit circa 300 Milliliter kaltem Wasser in einen Reiskocher geben und nach Anleitung kochen. Nach dem Koch in eine Plastikschüssel geben. 200 Milliliter Reissessig, 170 Gramm Zucker und 60 Gramm Salz in einen Topf geben, leicht erwärmen und so lange rühren, bis sich das Salz und der Zucker aufgelöst haben. 40 Milliliter des abgekühlten Sushi-Sud zu dem Reis hinzufügen. Etwa eine Minute vorsichtig rühren und danach mit einem feuchten Handtuch abdecken.

Steffen Henssler am 26. August 2011