

Sushi (japanisch)

-14.08.2010-



Sushi (japanische Art) für 4 Personen

Es wird benötigt (alles ca. Angaben):

- 400 g Reis (kein Klebereis !)
- 500 ml Wasser
- 40 ml Reisessig (oder normaler Essig 5%)
- 1 EL Zucker
- 1 TL Salz
- Noriblätter (1 Packung / bis zu 10 Blatt)
- Einlagen (je nach Wunsch)

Zubereitung:

- Reis gut waschen (mind. 3x), abtropfen. Mit 500 ml Wasser aufsetzen.
- mittlere Hitze ohne Deckel zum Kochen bringen, dabei ein- bis zweimal vorsichtig umrühren
- Sobald Bläschen aufsteigen, nicht mehr umrühren (brennt sonst an)
- E-Herd: Sobald der Reis sprudelnd kocht, Herd ausschalten, Reis zugedeckt auf der Platte 15 min. ausquellen lassen, Danach vom Herd nehmen, sauberes Küchentuch unter den Deckel legen, nochmals 15 bis 20 Min. ziehen lassen. (Tuch nimmt überschüssige Feuchtigkeit auf).
- Sushi-Reis sollte Zimmertemperatur haben, damit er sich gut verarbeiten lässt und seinen Geschmack voll entfalten kann.
- Essiglösung vorbereiten, in einem kleinen Topf Essig, Zucker und Salz erwärmen, bis sich alles aufgelöst hat (nicht kochen!). Empfehlung: gleich eine größere Menge Essiglösung herzustellen, sie hält sich auch ohne Kühlschrank ca. 3 Monate.
- Heißen Reis in eine möglichst flache große Schüssel geben (die Japaner nehmen flache Holzwanne) und rasch mit der Essiglösung mischen. Dafür einen flachen Löffel nehmen und

mit schneidenden Bewegungen mehr unterheben als rühren.

- Reis bis zur weiteren Verarbeitung mit einem feuchten Küchentuch bedecken.

Ich stelle den Reis immer abgedeckt in den Kühlschrank, bis er anfängt silbrig zu glänzen ...

Sushi-Grundform zubereiten:

- Nori-Blätter werden mit der glänzenden Seite so auf die Matte gelegt, daß die Perforation einen 90°-Winkel zu den Mattenstäbchen bilde.

- Also: Matte liegt in QuerRichtung ... Noriblatt in Längsrichtung ...

Dann wird der Reis mit einem Löffel dünn aufgetragen, so das etwa 2/3 des NoriBlattes bedeckt ist ... das vom Koch abgewandte Seite bleibt frei. Den Löffel zwischendurch immer wieder mit Wasser befeuchten / leicht reinigen.

- Nun kann der Reis mit den Zutaten in Quer-Richtung belegt werden.

Hierzu sollten die Zutaten in lange, dünne Streifen geschnitten sein ...

- Zum Rollen der Sushi wird das "freie Ende" des NORI-Blattes leicht angefeuchtet.

Zum Schluss die Matte auf der sich zugewandten Seite leicht anheben und dann die Rolle fest wickeln ...

- Nun noch die Rolle an den Perforationen der NORI-Blätter mit einem scharfen Messer in Scheiben schneiden ... FERTIG !

Serviervorschlag:

- mit verschiedenen Sojasaucen zum tränken servieren

- auf grossen platten auf dem Tisch präsentieren

- dazu grüner Tee und etwas heisser Reiswein