Sushi
"Maki" und "California-Rollen"

Das Grundrezept für den Sushi-Reis ist für alle Sushi-Rollen und sonstige Varianten gleich.
Hier biete ich zwei Sushi-Sorten an:

"Maki" und "California-Rollen"

Der Unterschied zwischen diesen beiden Varianten ist nur die Rollart: beim "Maki" bildet das Nori-Blatt die äußere Schicht des Sushi und bei den "California-Rolls" der Reis. Für beide Sushi-Varianten kann man die gleichen Zutaten nutzen.

Um Sushi zubereiten zu können, benötigt man eine Grundausstattung an Arbeitsmittel und Gewürze:
Die Zutaten bekommt man in jedem Asia-Shop:

Asiatische Ess-Stäbchen
Bambusmatte
Frischhaltefolie
Nori-Blätter (*essbare Meeresalgen*)
Reisessig
Sesamöl
Sesamkörner (weiß und schwarz)
Wasabi *(Japanischer Meerrettich)*
Soja-Sauce

Zutaten für 4 Personen

Für den Reis
200 g Sushi-Reis
300 ml Wasser
3 EL Reisessig
1 EL Sesamöl

Füllung der Sushi-Rollen
(Dies sind meine Vorschläge. Man kann sowohl rein vegetarische Rollen zubereiten oder die Rollen landestypisch mit rohem Fisch oder auch Fleisch befüllen)

Gurke
Paprika
Karotten
Zucchini
Rettich
Spargel grün
Avocado

Eier-Omelett, anschließend in Streifen geschnitten
Lachs oder andere Fischsorten
Surimi (Krebsfleischimitat)
2 -3 Limetten
1 EL Zucker
eine Schüssel mit etwas Wasser (für die Hände)

Zubereitung Reis
(Es gibt mehrere Arten den Reis zuzubereiten. Ich spare mir hier den Zucker, der meist in den Grundrezepten angegeben ist. Oder man bereitet den Reis nach Packungsbeschreibung zu.)

Den Sushi-Reis in einem Sieb so lange kalt abspülen, bis das ablaufende Wasser klar ist. Danach in einen Topf mit Wasser geben, Reisessig und Sesamöl dazu geben und verrühren. Das Reiswasser zum Kochen bringen und etwa 3 Minuten kochen, danach bei mittlerer Hitze 15 Minuten weiterkochen. Zwischendurch den Reis immer mal umrührend, damit der Reis nicht anbrennt. Anschließend den Topf von der Herdplatte nehmen und nochmal etwa 10 Minuten stehen lassen. Das Wasser sollte dann komplett vom Reis aufgesogen sein. Falls nicht, das Restwasser abgießen. Den Sushi-Reis abkühlen lassen.

Zubereitung der Füllung
Das gewünschte Gemüse in feine lange Streifen schneiden und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl und 1 EL Zucker blanchieren, so lange, bis das Gemüse weich, aber noch bissfest ist. Danach aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen (siehe Foto 1).

Fisch: Den Fisch in dünne Streifen schneiden und in eine flache Schüssel geben. Die Limetten auspressen, indem sie über den Fisch ausgedrückt werden (keine Presse verwenden, da der Saft schon nach wenigen Sekunden einen Großteil seiner Beizkraft durch Oxidation einbüßt). Die richtige Menge Limettensaft ist erreicht, wenn die Fischstreifen ganz bedeckt sind. Danach etwa 15 bis 20 Minuten ruhen lassen.

*Tipp: Wenn der Fisch noch leicht gefroren ist, kann man diesen am besten schneiden. Wenn man frischen Fisch erhält, diesen etwa 1 Stunde tiefkühlen.

Ein Eier-Omelett zubereiten und anschließen in Streifen schneiden.

"Maki"-Rollen

Eine Schüssel mit Wasser füllen. Die Bambusmatte vorne und hinten mit Klarsichtfolie auskleiden und auf die Arbeitsfläche legen. Ein Nori-Blatt auf die Bambusmatte legen, mit der glatten Seite nach unten.
Die Hände in der Wasserschüssel anfeuchten. Das Nori-Blatt mit Reis auslegen. Am Ende etwa 2 cm freilassen (das Aufrollende sollte frei bleiben) . Die Reisschicht nicht zu dick machen. (*Die Hände immer wieder anfeuchten. So lässt sich der Reis besser verteilen*) (siehe Foto 2).
Das gewünschte Gemüse oder Fisch im vorderen Drittel der Reisfläche längs auslegen (siehe Foto 3)
Danach das Nori-Blatt mit Hilfe der Matte aufrollen (siehe Foto 4). Die Rolle gut andrücken, damit sie fest ist und nicht auseinanderfällt. Anschließend mit einem scharfen Messer ca. 2 cm dicke Maki-Stücke schneiden.

"California"-Rollen

Hierfür das Nori-Blatt komplett mit Reis bestreichen. Dann das Nori-Blatt an beiden Enden fassen und auf der Bambusmatte schnell umdrehen. Leichter ist es die Matte auf das Nori-Blatt zu legen und mit beiden Händen beides zusammen schnell umdrehen.
Die Reisschicht liegt jetzt auf der Bambusmatte, obendrauf das Nori-Blatt. Das gewünschte Gemüse oder Fisch im vorderen Drittel des Nori-Blatts längs auslegen Die Reis-Rolle nun vorsichtig mit der Bambusmatte aufrollen. Am Ende gut andrücken, damit sie fest ist.
Auf einen Teller die Sesamkörner (schwarz und weiß, oder nur eine Sorte davon) verteilen, die Reis-Rolle darin wälzen. Jetzt nur noch die Rolle in ca. 2 cm dicke Stücke schneiden (siehe Foto 5).

Foto 1

Foto 2

Foto 3

Foto 4

Foto 5