

Traditionelles Sushi

Rezept für 4 Personen

Ein Rezept von:

Herr Hu

Asiaworld Mainfrankenpark, Dettelbach



Zutatenliste für den Sushireis

8 EL Reisessig | 4 EL Zucker | 1 TL Salz |
5 Tassen Sushireis | 6 Tassen Wasser

Zubereitung des Sushireis'

1 Für den Würzessig Zucker, Salz und Reisessig miteinander verrühren, bis sich alles gelöst hat. Um den Würzessig für den eigenen Geschmack anzupassen verändert man am besten die Zuckermenge.

2 Den Reis waschen. Dazu den Reis mit kaltem Wasser ausspülen, das Wasser abgießen und den Vorgang so lange wiederholen, bis das abgegossene Wasser klar ist.

3 Der gewaschene Reis wird zusammen mit dem Wasser in einen Topf mit dicht schließendem Deckel gegeben und bei mittlerer Hitze aufgekocht. Sobald der Reis kocht, auf niedrige Hitze wechseln und den Reis etwa 10 Minuten dämpfen lassen. Während des ganzen Vorgangs den Deckel nicht abnehmen.

4 Den Topf vom Herd nehmen und - immernoch mit geschlossenem Deckel - 10 Minuten stehen lassen.

Der Reis ist nun fertig und sollte sofort mit der Essigwürzmischung in einer Schüssel vermengt werden. Den Reis komplett auskühlen lassen, bevor er für das Sushi verwendet wird.



Zutatenliste für das Sushi

pro Person und ausgewähltem Fisch, je nach Zusammenstellung, 50-100g

Lachs | Thunfisch | Garnelen |
Nori (Algenblätter aus dem Asialaden) |
Wasabi | eingelegter Ingwer

Bei dem Fisch auf Sushi-Qualität achten!

Fisch, der für Sushi verwendet werden soll, muss vor allem frisch sein, da er in den meisten Fällen roh verarbeitet und gegessen wird. Abgesehen von Fisch gibt es noch eine Menge anderer Meeresfrüchte, die gerne für Sushi verwendet werden, wie Schalentiere und Fischrogen. Auch diese sollten besonders frisch sein. Allgemein gilt, die Zutaten nur von einem Händler zu beziehen, bei dem man sich unbedingt auf die Frische der Zutaten verlassen kann.

Zubereitung des Sushis

1 Zum Rollen des Sushis ein Seetang-Blatt auf die Bambusmatte legen und etwas Reis dünn darauf verteilen.

2 Nun nach Belieben mit Fisch und Gemüse befüllen, fest aufrollen und in 6-8 gleich große Stücke teilen.

Zu dem fertigen Sushi wird eingelegter Ingwer und Wasabi gereicht, eine Paste aus japanischem Meerrettich. Diese kann man entweder in gut sortierten Supermärkten und im Asialaden kaufen oder aus Wasabi-Pulver mit etwas Wasser selbst anrühren. Eingelegter Ingwer, der sogenannte Gari, wird zwischen den einzelnen Stücken Sushi gegessen, um den Geschmack der unterschiedlichen Fische zu neutralisieren.



Guten Appetit!

TVtouring
Fernsehen

täglich ab 18:00 Uhr
über Kabel und Satellit

alle Folgen von Frankens Gute Köche
finden Sie auch unter: tvtouring.de/mediathek