



Sushi

Zutaten für 4 Portionen

- » 100 g Lachs / Thunfisch *Sushi-Qualität*
- » 800 g Sushi-Reis
- » 1 l Wasser *für den Topf*
- » 4 EL Reissig
- » 1 TL Zucker
- » 1 TL Salz
- » 1 Gurke
- » 6 Noriblätter
- » 2 EL Wasabipaste
- » 2 EL Sesam *schwarz und weiß gemischt*
- » Zum Servieren: Sojasauce, eingelegter Ingwer, Wasabi

Zubereitung

Sushi-Reis kochen

1. Reis in einem Sieb mit kaltem Wasser gründlich waschen, 2–3 Mal wiederholen, bis das Wasser klar ist.

2. Reis mit 500 ml Wasser in einen Topf geben (Verhältnis ca. 1:1,25).

3. Aufkochen, dann bei niedriger Hitze mit geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten quellen lassen, bis das Wasser aufgesogen ist.

4. Reissig, Zucker und Salz verrühren und vorsichtig unter den noch heißen Reis heben.

5. Mit einem sauberen Küchentuch abdecken und auskühlen lassen – je schneller desto besser.

Zutaten vorbereiten

1. Gurke waschen, in ca. 10 cm lange dünne Streifen schneiden.

2. Lachsfilet abwaschen, trocken tupfen und ebenfalls in Streifen schneiden.

Maki (dünne Rollen)

1. Noriblatt auf die Bambusmatte legen (Matte mit Frischhaltefolie umwickeln).

2. Eine dünne Schicht Reis mit feuchten Fingern gleichmäßig auftragen.

3. Nach Belieben mit etwas Wasabi bestreichen.

4. Lachsstreifen in die Mitte legen.

5. Mit Hilfe der Bambusmatte fest einrollen.

6. Mit einem scharfen Messer in 2–3 cm breite Stücke schneiden.

Uramaki (Inside-Out-Rolls)

1. Noriblatt auf die Bambusmatte legen.

2. Reis gleichmäßig auftragen, dann mit Sesam bestreuen.

3. Noriblatt vorsichtig auf der Bambusmatte umdrehen, sodass der Reis außen liegt.

4. Mit Wasabi bestreichen, Gurken- und Lachsstreifen auflegen.

5. Fest einrollen und in Stücke schneiden.

Nigiri

1. Hände mit Essigwasser anfeuchten.

2. Kleine, längliche Reisbällchen formen.

3. Mit etwas Wasabi bestreichen.

4. Einen Lachsstreifen darauflegen und leicht andrücken.

Servieren

1. Sushi ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

2. Mit Sojasauce, eingelegtem Ingwer und Wasabi servieren.

Tiefgekühlten Fisch auftauen

Für Eilige: Fisch in einem Wasserbad innerhalb von einer Stunde aufzutauen. Nimm den TK-Fisch und fülle eine Schüssel mit kaltem Wasser. Lege ihn in der **geschlossenen** Verpackung in das Wasser, er sollte vollständig von Wasser umgeben sein. Wenn er sich sanft biegen lässt, keine gefrorenen Stellen mehr besitzt, dann ist er bereit für die Zubereitung. Du hast lauwarmes Wasser verwendet? Dann solltest Du ihn sofort nach dem Auftauen verarbeiten!

Schonend kannst Du am besten Deine gefrorenen Fisch & Meeresfrüchte-Produkte im Kühlschrank auftauen. Nimm den TK-Fisch und lege ihn **verpackt** in den Kühlschrank – das Auftauen kann bis zu mehreren Stunden oder sogar über Nacht dauern.