

Informationen zur Sendung vom 03.09.2024

Sushi

Von Ulla Scholz

Zutaten

1 Päckchen Nori-Blätter
450 g Sushi-Reis
600 ml Wasser
Salz
3-4 EL Reisessig
1 TL Zucker
Salz

Füllung: Pflanzenbasiert

1 Avocado
1 Mango
½ Gurke
½ rote Paprikaschote
½ gelbe Paprikaschote

Füllung: Mit Fisch

Ca. 200 g Thunfisch aus der Glaskonserve
200 g gebeizter oder geräucherter Lachs
½ Zitrone oder Limette

Außerdem

Sojasauce
Wasabi-Paste
Eingelegter Ingwer (selbstgemacht oder
Konserve)

Für die California-Rolls:

Schwarzer und weißer Sesam zum
Panieren

Zubereitung

Den Reis in eine Schüssel füllen und gründlich waschen. Dafür die Hände oder einen Schneebesen verwenden. Den Reis in einem Sieb abschütten und danach in einen Topf füllen. Mit der oben angegebenen Wassermenge auffüllen, etwas salzen und einmal aufkochen. Einen Deckel auflegen und die Herdtemperatur auf kleine Stufe zurückschalten.

Ist der Reis nach circa 10 Minuten gut aufgequollen, sollte der Topf zur Seite gestellt werden und mit geschlossenem Deckel weitere 10 Minuten ziehen.

Während der Reis gart, werden die einzelnen Gemüse in feine Stifte und Streifen geschnitten. Ist eine Füllung mit Fisch gefragt, kann dieser portioniert und mit etwas Limetten-oder Zitronenschale und dem Saft der Früchte gewürzt werden.

Den gekochten Reis in eine Schüssel füllen. Reisessig mit Zucker und ein wenig Salz erwärmen, verrühren und sorgfältig unter den Reis mischen. Zucker und Reisessig sollten ausgewogen schmecken. Nach Bedarf mit der ein oder anderen Zutat nachsteuern. Beim Salzen aufpassen, da das Kochwasser schon gewürzt wurde.

Eine Bastmatte mit Klarsichtfolie umwickeln (siehe Video-Clip).

Für die Maki-Sushi entweder ein ganzes Blatt oder ein halbes Algenblatt auf der Matte platzieren. Halb ist gut, wenn die Rollen nicht so groß geraten sollen. Nun eine dünne Lage Reis auftragen. Sollte das Ganze schwer von der Hand gehen, kann man eine Schüssel mit kaltem Wasser bereitstellen. Die Hände damit immer wieder feucht machen, damit der Reis nicht an den Fingern kleben bleibt.

Informationen zur Sendung vom 03.09.2024

Sushi

Von Ulla Scholz

Nun nach Geschmack Avocado-, Gurken-, Paprika- oder Mango-Streifen mittig auflegen. Darauf achten, dass die Rollen, weder mit Reis noch mit Füllung zu vollgepackt werden. Mit Hilfe der Bambusmatte das Nori-Blatt vom unteren Ende zu einer festen Rolle wickeln. Ist die Rolle fest, kann sie von außen noch einmal leicht anfeuchtet werden. Danach auf eine Platte legen, zur Seite stellen und das nächste Exemplar wickeln.

Für die California-Rolls eine Nori-Blatt in der Mitte durchschneiden. Das Blatt auf die Matte legen und den gekochten Reis dünn auftragen. Die Reisschicht mit beiden Sesamkörnersorten gleichmäßig bestreuen. Nun das Blatt wenden und auf die Nori-Schicht nach Gusto Fisch oder Gemüse legen. Auch hier beachten, dass es nicht zu viel Gemüse werden. Mit Hilfe der Matte eine Rolle formen und zur Seite legen.

Anrichten

Die vorbereiteten Rollen in Sushi-Größe zurechtschneiden und auf einer Platte anrichten. Dazu für jede Person etwas Soja-Sauce in kleine Schüsseln abfüllen. Eingelegten Ingwer und Wasabi anrichten und dazustellen.

Ullas Küchentipps

Es ist noch kein Sushi-Meister vom Himmel gefallen

Nicht verzweifeln, wenn das Rollen auf Anhieb nicht gelingt: Übung macht den Meister. Von daher ist es gut, wenn wir am Anfang nur mit Gemüse füllen. Hier einfach neu wickeln, bis die Rolle sitzt.

Mit Stäbchen oder mit den Fingern essen?

In guten japanischen Restaurants serviert man warme, feuchte Tücher vor dem Essen, damit der Gast sich die Hände reinigen kann. So darf danach beherzt mit den Händen zugegriffen werden, um die Röllchen kurz in die Sojasauce zu tauchen. Eingelegter Ingwer wird zwischen den unterschiedlichen Sushi-Zubereitungen serviert, damit sich der Geschmack wieder neutralisiert.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!