

Rezept

MAKI SUSHI

by Jürgen Schmid



KOCHZEIT
45 Minuten



PORTIONEN
für 4 Rollen Maki



ZUTATEN

- 200g Bio-Rundkernreis (Sushireis)
- 160g Bio-Fischfilet (z.B. Karpfen, Saibling, Forelle)
- Wasabi Paste
- 4 Nori Blätter
- Sojasauce

Fisch-Marinade v.a. für Karpfen:

- 100ml Dashi
- 30ml Sake
- 15ml Mirin
- 15ml Sojasauce

Reis-Marinade:

- 25ml Bio Sushi-Essig
- 8g Zucker weiß
- 1g Salz

MATERIAL

- Röllchenmatte (Makizu)
- scharfes Messer
- Feuchtes Tuch
- Hilfreich: Holzbottich und Holzspatel für Reiszubereitung

ZUBEREITUNG



Am Vortag:

Falls Karpfen zum Einsatz kommt:

Dashi, Sake, Mirin und Sojasauce vermischen und den Karpfen (ggf. auch Forelle oder Saibling als Variante) darin 12-24 Stunden einlegen und im Kühlschrank aufbewahren.

Am Kochtag:

Falls Forelle oder Saibling zum Einsatz kommen:

Getrimmte, entgrätete und zugeschnittene Fischfilets nach dem vollständigen Auftauen mit groben Salz bestreuen und für ca. 10 – 20 min stehen lassen. Fischfilet verliert dadurch Wasser und gewinnt an Geschmacksdichte und Textur. Salz vorsichtig abheben oder kurz abwaschen. Anschließend mit ein wenig Sushi-Essig marinieren, im Kühlschrank bereitstellen.

Vorbereitung Reis-Marinade

Salz und Zucker vollständig im Sushi-Essig auflösen.

Vorbereitung Reis

Sushireis 5-6 mal nachfolgend waschen, bis das ablaufende Wasser klar ist. Dadurch wird die Oberflächenstärke abgetrennt.

550 ml Wasser in Kochtopf aufkochen. Reis zugeben und sanft köcheln lassen, bis er gar ist. Ca. 30 – 40 Minuten. Nach dem Kochen ca. 15 min nachziehen lassen.

Den Reis in eine befeuchtete Schüssel umfüllen (traditionell wird ein Holzbottich verwendet). Die Reis-Marinade über dem Reis verteilen und 10 Sekunden einziehen lassen. Dann vorsichtig mit einem Holzspatel (ein Pfannenwender kann auch verwendet werden) furchen und wenden, sodass die Marinade gut verteilt ist. Den Reis abgedeckt mit einem feuchten Tuch bis zur Weiterverwendung beiseite stellen. Die optimale Verarbeitungstemperatur liegt zwischen 20 – 25 °C

Vorbereitung Fisch

Den über Nacht marinierten Karpfen und andere Fische längs in dünne Streifen schneiden. Ca. 1 cm breit.

Zubereitung Sushi

Für kleine Maki die Noriblätter halbieren, für größere mit mehr Füllung ganz lassen.

Sofern man in der Maki Zubereitung noch ungeübt ist: Röllchenmatte mit Frischhaltefolie umwickeln. Das verhindert, dass der stark klebende Reis die Noriblätter aufreißt.

Ein Noriblatt auf die Röllchenmatte legen. Die Finger mit Wasser anfeuchten. Das Noriblatt Matte innen mit einer dünnen Schicht Reis bedecken (ca. 0,5 cm hoch). Etwas Wasabi Paste mit dem Finger aufbringen, dann Fischstreifen mittig auf den Streifen platzieren und längs aufrollen. Dabei gut festdrücken. Sushirolle in 6 Stücke schneiden und mit Sojasauce genießen.

TIPPS für Sushi-Neulinge

by Jürgen Schmid

1. Hierzulande sind die so genannten Makis am bekanntesten: Das sind dünne Röllchen mit Reis und Fisch in einem Algenblatt, oft mit Sesam verfeinert. Für viele, die noch nie Sushi gegessen haben, ist das der perfekte Einstieg.
2. Wichtig sind ein scharfes Messer und eine Bambusmatte (Röllchenmatte). Praktisch ist auch ein kleines Stück Frischhaltefolie, die das Rollen der Makis – gerade für Anfänger – erleichtert.
3. Neben Fisch gilt Reis als wichtigste Hauptzutat eines Sushis. Verwenden Sie auf keinen Fall Duft- oder Langkornreis! Geeignet ist japanischer Rundkornreis, darunter die für Sushi gängigen Sorten Akitakomachi, Koshihigari, oder Rundkorn Sushi-Bioreis aus Italien. In München gibt es einige japanische Feinkostläden, in denen die Reissorten und alle anderen Zutaten erhältlich sind.
4. Weitere mögliche Zutaten: Nori (gepresste oder geröstete Algen), Wasabi, Sojasauce, Gari (süßsauer eingelegter junger Ingwer) Gurken, Frühlingszwiebeln und Sesam
5. Sushi-Reis lässt sich auch im Topf kochen. Einfacher ist es aber mit einem japanischen Reiskocher. Der Sushi-Essig wird über den gekochten heißen Reis anteilig aufgegeben und vorsichtig eingespatelt, niemals quetschen oder drücken und zimmerwarm vorgehalten. Ganz besonders gut wird der Geschmack, wenn man etwas Kombu (getrockneter Seetang) in das Reiskochwasser gibt.