

ZUKUNFTS-REZEPT

MAKI SUSHI BY JÜRGEN SCHMID PORTION FÜR 4 ROLLEN MAKI SUSHI

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

Zutaten

- Röllchenmatte (Makizu)
- scharfes Messer
- Feuchtes Tuch
- Hllfreich: 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.

ZUKUNFTS-REZEPT

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.

Reis-Marinade:

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



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.

ZUKUNFTS-REZEPT

TIPPS FÜR SUSHI-ANFÄNGER 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.