

Kochabend 2011

Sushi und Co.

Organisiert von Oskar Burkart & Irene Tesconi



Inhaltsverzeichnis

UNSER MENÜ	1
GESCHICHTE DES SUSHIS	4
VERZEHR VON SUSHI	4
SUSHI-ARTEN	5
GETRÄNKE ZU SUSHI	6
VERWENDETE ZUTATEN	6
GRUNDREZEPT FÜR SUSHI-REIS	9
APÉRO	10
Midori Spring.....	10
Wasabi-Nüsse	10
SUPPEN	11
Eierblumensuppe mit Shiitakepilzen.....	11
Miso-Suppe mit Tofu	12
SUSHI & CO	13
Wakame-Gurkensalat.....	13
Marinierter Sesam Spargel.....	14
Nigiri-Sushi mit Garnelen.....	15
Nigiri-Sushi mit Rinderfilet.....	15
Ura-Maki mit Thunfischtartar.....	16
Schicht Sushi mit Rauchlachs.....	16
Eierbecher-Sushi.....	17
Chinakohlröllchen mit Zitrus-Sauce	18
SÜSSSPEISEN	19
Grapefruit Jelly	19
Mizu-Yokan	19

Unser Menü

Apéro

Midori Spring

Wasabi-Nüsse

Suppe

Eierblumensuppe mit Shiitakepilzen

Miso-Suppe mit Tofu

Sushi & Co

Wakame-Gurkensalat

Marinierte Sesam-Spargeln

Chinakohlröllchen mit Zitrus-Sauce

Nigiri-Sushi mit Garnelen

Nigiri-Sushi mit Rinderfilet

Ura-Maki mit Thunfischtartar

Oshi-Sushi mit Rauchlachs

Hähnchen-Yakitori

Dessert

Grapefruit Jelly

Mizu-Yokan

Getränke

Grüntee

Mineral

Sake (warm)

Geschichte des Sushis

Sushi ist kein ursprünglich japanisches Gericht, sondern hat seinen Ursprung in einer Konservierungsmethode für Süßwasserfisch, die von den Bewohnern entlang des südostasiatischen Flusses Mekong entwickelt wurde. Der ausgenommene und gesäuberte Fisch wurde in gekochtem Reis in Gefäßen eingelegt, in denen er fermentiert wurde. Der durch den Fermentierungsprozess säuerlich gewordene Reis wurde vor dem Verzehr des Fisches weggeworfen. Der so eingelegte Fisch war jedoch bis zu einem Jahr haltbar.^[3] Ausgehend vom Mekong-Fluss wurde diese Konservierungsmethode auch in anderen Regionen Chinas populär und breitete sich von da aus bis nach Japan aus. In China hat sich diese Konservierungsmethode nicht bis heute gehalten. Aber sowohl in Thailand als auch auf Taiwan wird immer noch Fisch gegessen, der mittels dieser Methode haltbar gemacht wurde.^[4]

Ein japanisches Regierungsdokument erwähnt Sushi bereits im Jahre 718. Bis gegen Ende des 9. Jahrhunderts war es auch in Japan überwiegend Süßwasserfisch, der in dieser Weise konserviert wurde. Die als Funazushi (鮒寿司) bezeichnete japanische Spezialität hat sich aus dieser Konservierungsmethode entwickelt. Funazushi ist ein traditionelles Gericht, das in der Präfektur Shiga gegessen wird. Verwendet werden dafür weibliche Karauschen, die im Biwasee gefangen werden. Der im Reis fermentierte Fisch hat einen sehr intensiven Geruch und schmeckt scharf säuerlich. Der Ursprung des Sushis hat gemeinsame Wurzeln mit Funazushi, da Fisch zunehmend weniger lang im Reis fermentiert wurde und etwa ab dem 14. Jahrhundert bereits zu einem Zeitpunkt verzehrt wurde, bei dem das Fischfleisch noch verhältnismäßig frisch war und auch der Reis noch essbar war.^[5] Gegen Ende der Muromachi-Zeit (1336–1573) würzte man den Reis für diese frühen Formen von Sushi zunehmend mit Reissessig. Damit war ein Fermentierungsprozess, der den Reis säuerte, nicht mehr notwendig.^[6]

Die heutige Form des Sushi entstand in Edo (dem heutigen Tokio), wo sich etwa ab dem 18. Jahrhundert immer mehr Menschen auch den teureren frischen Meeresfisch leisten konnten, welcher zudem am Hafen mit Reis angeboten wurde. Dieser ist heute als *Nigiri-Zushi* bekannt. Die Entwicklung zum modernen Sushi war im frühen 20. Jahrhundert abgeschlossen, dennoch experimentieren auch heute noch japanische Köche mit neuen Varianten.

In westlichen Ländern wurde Sushi erst während der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts populär. Die ersten Sushi-Restaurants in westlichen Ländern zielten vornehmlich auf eine im Ausland lebende japanische Kundschaft ab. Nach heutigem Wissensstand eröffnete die erste Sushi-Bar im Jahre 1966 in dem japanischen Restaurant Kawafuku in Little Tokyo, Los Angeles. Die Eröffnung war eine Idee des US-Amerikaners Noritoshi Kanai, der japanischer Abstammung war und für die Mutual Trading Company im Exportgeschäft Japan-USA arbeitete. Noritoshi Kanai konnte einen traditionell ausgebildeten Sushi-Koch überzeugen, sich in Los Angeles niederzulassen und dort diese Bar zu verantworten. Die Beschaffung von geeignetem Fisch für die Sushi-Bereitung stellte sich anfangs als Problem dar. Noritoshi Kanai ließ frische Ware vor allem aus Tokio einfliegen. Zu dieser Zeit war der Transport von Lebensmitteln auf Grund der hohen Transportkosten noch sehr außergewöhnlich.

Verzehr von Sushi

Die traditionelle Art, Sushi zu essen, unterscheidet sich in Japan von der Verzehrweise, die sich in westlichen Ländern eingebürgert hat. Allerdings unterliegt die Verzehrweise in Japan auch einem Wandel, da sich Sushi auch hier zu einem Schnellimbiss entwickelt hat. In Japan wird Sushi traditionell mit der Hand gegessen.

Wasabi und Sojasauce werden in der Regel nicht miteinander vermischt, sondern separat zur Würzung jedes einzelnen Sushi verwendet. In Sushi-Restaurants der gehobenen Preisklasse würzt der Sushikoch das einzelne Sushi bereits so, dass es vom Kunden nicht mehr mit Wasabi nachgewürzt werden muss. Mit der Sojasauce betropft der Gast das Nigiri-Sushi entweder einzeln oder taucht die Fisch-Seite in die Sauce, auf keinen Fall aber die Reis-Seite, wie oft in Deutschland zu beobachten. Reine Sojasauce ist geschmacklich sehr intensiv und kann den

Geschmack von rohem Fisch verdecken. Sushiköche verwenden daher häufig eine eigene Saucenmischung, die meist aus Sojasauce, Dashi, Sake und Mirin besteht. Diese Mischung wird gewöhnlich erhitzt und ein wenig

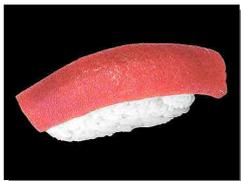
reduziert. Sie wird abgekühlt verwendet, um den bereits auf dem Reis liegenden rohen Fisch damit einzupinseln.^[9] Ebenso fügt der Koch bereits die von ihm als richtig empfundene Menge Wasabi dem Sushi hinzu. Bei fettem Fisch wird dabei mehr Wasabi verwendet als bei magerem.^[10] Eingelegter Ingwer, der sogenannte Gari, wird zwischen den einzelnen Sushi gegessen, um den Geschmack der unterschiedlichen Fische zu neutralisieren.

Sushi werden nicht abgebissen, sondern in einem Stück in den Mund geführt. Üblicherweise besteht eine Sushi-Mahlzeit aus verschiedenen Sushi-Varianten. Obwohl keine Vorschriften zur Reihenfolge des Verzehrs bestehen, beginnt man häufig mit einem Omelette als Belag, darauf folgen fettarme Fische mit weißem Fleisch und gesäuerte Fische wie Hering und Makrele. Dann kommen rotfleischige Fische wie fettarmer Thunfisch; das Ende des Mahls bestreiten die fetteren Arten, auch vom Thunfisch.

Eine beliebte Speise zu Sushi ist die Miso-Suppe, die auch als Vorspeise serviert wird; verbreitete Getränke zum Sushi sind Bier (in Japan beispielsweise Asahi oder Kirin) sowie Grüner Tee.

In westlichen Ländern ist es dagegen üblich geworden, Sushi mit Stäbchen zu essen. Dies macht es für einen Sushikoch notwendig, die einzelnen Rollen sehr viel fester zu rollen.

Sushi-Arten



Nigiri Sushi

Beim Nigiri-Sushi wird der Reis mit der Hand zu einer kleinen, zwei Finger breiten Rolle gedrückt und mit Fisch, Meeresfrüchten oder Omelette belegt. Manchmal werden Nigiri noch mit einem Streifen Nori zusammengebunden



Maki

Maki-Sushi sind mit einer Bambusmatte (Makisu) gerollte Stücke. Maki-Sushi ist das bekannteste Sushi im Westen. Es wird für gewöhnlich in Nori eingepackt.



Ura Maki

Ura-Maki, auch *California Roll* genannt, sind Hosote- oder Futo-Maki, bei denen der Reis außen am Nori-Blatt angebracht und oft sehr dekorativ mit Sesamsamen oder kleinen, farbigen Fischeiern verziert wird. Ura-Maki gehören nicht zu den traditionellen Maki und haben ihren Ursprung vermutlich unter japanischstämmigen Amerikanern an der Pazifikküste der USA.



Oshi Sushi

Beim Oshi-Sushi werden Sushireis, mariniertes Fisch und andere Zutaten wie etwa Perillablätter lagenweise in eine hölzerne Form gelegt und, mit Gewichten belegt, für geraume Zeit gepresst. Der entstehende Laib wird vor dem Essen in mundgerechte Stücke geschnitten.

Getränke zu Sushi

Typisch japanische Getränke sind Pflaumenwein, Sake, Japanisches Bier oder Tee (Grün Tee, Jasmin Tee).

Verwendete Zutaten

Sushi-Reis



Sushireis ist eine spezielle Unterform des Japonicas. Im Gegensatz zu normalen Reis ist es wichtig, dass der Reis wirklich zusammenklebt. Wenn wir so einen Reis in einem anderen Zusammenhang serviert bekommen würden, wären wir angewidert weil er nicht so schön locker ist.

Sake



Reiswein, ein klares oder weißlich-trübes alkoholisches Getränk aus Japan mit ca. 15–20 Volumenprozent Alkohol, in chinesischer Variante mit bis zu 40 Volumenprozent Alkohol. Herstellungstechnisch ähnelt Sake-Reiswein weniger Wein als vielmehr Bier, da der Zucker vor dem Brauen erst erschlossen werden muss. Der Alkoholgehalt von Sake-Reiswein ist höher als von Wein aus Weintrauben

Mirin



Ein mit Sake verwandtes Produkt ist Mirin, ein Reiswein mit höherem Zucker- und geringerem Alkoholgehalt, der ausschließlich als Speisewürze verwendet wird.

Reisessig



Der in Ostasien übliche Reisessig wird aus Reiswein oder fermentiertem Reis hergestellt. Im Vergleich zu den in Europa verbreiteten Branntweinessig, Obstessig oder Essig aus Traubenwein ist Reisessig üblicherweise milder, da er weniger Essigsäure enthält - nur etwa drei bis vier Prozent anstatt fünf bis sechs Prozent.

Tofu



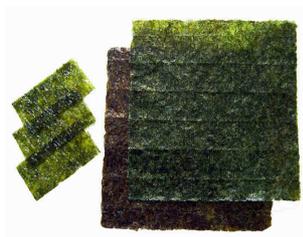
Tofu, auch Bohnenquark oder veraltet Bohnenkäse genannt ist ein ursprünglich chinesisches und darüber hinaus asiatisches Nahrungsmittel, das zunehmend in der westlichen Welt gegessen wird. Er wird aus der Sojamilch hergestellt.

Seidentofu



Seidentofu wird nicht abgetropft und hat von allen frischen Tofusorten den höchsten Feuchtigkeitsgehalt. Seine Struktur kann mit der von dünnem Vanillepudding verglichen werden. In Japan und Korea wird traditioneller Seidentofu mit Meerwasser hergestellt. Da es fast unmöglich ist, diese Sorte Tofu mit Essstäbchen zu sich zu nehmen, wird sie in der Regel mit Hilfe eines Löffels gegessen.

Noriblätter



Nori ist die in der japanischen Küche wichtigste Algenart. Es handelt sich bei Nori um die kulinarische Bezeichnung für getrocknete und später geröstete, als dunkelgrüne, quadratische, papierartige Blätter verkaufte Meeresalgen, die unter anderem benutzt werden, um Sushi-Rollen damit zu umwickeln. Die Algen werden eigens dazu angebaut, hauptsächlich in Japan, aber auch in Korea. In Japan ist die Algenzucht zu Nahrungszwecken ein bedeutender Wirtschaftszweig.

Kombu



Kombu ist essbarer Seetang, der in Nordostasien weite Verbreitung als Nahrungsmittel gefunden hat. Über 90% des japanischen Kombu stammen aus kultiviertem Anbau, ein Großteil wird vor der Küste von Hokkaidō in recht kaltem Wasser geerntet, wo auch heute noch der beste Kombu herkommt.

Wakame



Wakame wird aus der Braunalge hergestellt. Diese Alge wird neuerdings auch in der Bretagne erfolgreich angebaut und vermarktet. Wakame dient getrocknet häufig als Zutat in der japanischen Küche, z. B. für Miso-Suppe, die dadurch ein kräftigeres Aroma erhält. In der koreanischen Küche wird diese Alge für Suppen, Breie und Salate genutzt. Die Salate gibt es in unterschiedlichster Form und Zubereitung - Meist ist Sesam ein beliebtes Gewürz um die Algen zu verfeinern.

Wasabi



Wasabi, auch Japanischer Meerrettich, Wassermeerrettich genannt, ist eine Pflanzenart aus der Familie der Kreuzblütengewächse (Brassicaceae). Das Rhizom dient in der japanischen Küche als scharfes Gewürz. Diese Art kommt wild nur in Japan und auf der Insel Sachalin vor. Sie gedeiht wild in sumpfigem Gelände am Rand von Fließgewässern, wird aber auch industriell, z. B. auf der Izu-Halbinsel, angebaut.

Dashi-Brühe



Dashi ist ein japanischer Fischsud und hat in der japanischen Küche eine ähnlich wichtige Bedeutung wie in der europäischen Küche die Fleisch- oder Gemüsebrühe.

Miso



Miso ist eine japanische Paste, die hauptsächlich aus Sojabohnen mit veränderlichen Anteilen von Reis, Gerste oder anderem Getreide besteht. Zur Herstellung wird eine Mischung aus gedämpften Sojabohnen, je nach Sorte zusammen mit gedämpftem Reis oder gedämpfter Gerste in Fässern vergoren. Zur Gärung wird der Kōji-Schimmelpilz verwendet. Dieses Herstellungsverfahren stammt vermutlich ursprünglich aus dem Kaiserreich China. Heutzutage erfolgt die Herstellung in Feststoff-Bioreaktoren. Miso ist wesentlicher Bestandteil der japanischen Küche und dient als Zutat in vielen traditionellen Gerichten wie der Misosuppe.

Schwarzer Sesam



Bei uns kennt man meist nur den braunen Sesam. Der Schwarze ist jedoch die Urform. Er schmeckt aromatischer und ist von seiner inhaltlichen Zusammensetzung am Wertvollsten. Schwarzer Sesam wird vorwiegend im Himalaya-Gebiet (Nepal) angebaut.

Die Samen haben einen hohen Fettgehalt und gelten als eine der ältesten Ölpflanzen.

Bereits auf einem Papyrus von 1150 v. Chr. wird der Schwarze Sesam als Heilpflanze aufgeführt. In den arabischen Ländern, in China und Asien gehört Sesam zu den lebenswichtigen Grundnahrungsmitteln.

Grundrezept für Sushi-Reis

Zutaten für 1 Portion:

(ausreichend für jeweils 2 Rezepte)

250 g Sushi-Reis
1 Stück Kombu (ca. 6x5 cm, nach Belieben)
3 EL Reissig
2 EL Zucker
1 TL Salz

Ausserdem:

Sauberes Geschirrtuch
Grosse flache Holz- oder Porzellanschale
Holzspatel



Zubereitung:

1. Den Reis in eine Schüssel geben, reichlich kaltes Wasser zugiessen und vorsichtig mit den Händen rühren. Dabei nicht zu kräftig rühren, sonst brechen die Körner. Das milchige Wasser abgiessen. Diesen Vorgang noch drei bis viermal wiederholen, bis das Wasser fast klar bleibt (Bild 1). Den Reis nochmals in kaltem Wasser einweichen und 30 Min. quellen lassen.
2. Den Reis in ein Sieb abgiessen. Mit 270 ml Wasser und eventuell Kombu in einen Topf geben (Bild 2). Zugedeckt bei starker Hitze 1-2 Min. aufkochen lassen, dann bei sehr schwacher Hitze zugedeckt 10 Min. garen. Den Topf vom Herd nehmen. Deckel abheben und das Geschirrtuch über den Topf breiten. Den Reis 15 Min. abkühlen lassen.
3. Inzwischen Essig, Zucker und Salz in einem kleinen Topf unter Rühren erwärmen, bis sich Zucker und Salz vollständig gelöst haben.
4. Den Reis in der Schale verteilen, Kombu entfernen. Den Reis handwarm abkühlen lassen. Die Essiglösung über den Reis träufeln und mit dem Holzspatel unterarbeiten. Da für diagonale Linien in den Reis ziehen – nicht umrühren (Bild 3). Mit dem Spatel Luft zufächeln oder den Reis mit dem Fön auf Kaltluftstufe ca. 8 Min. kühlen und trocknen. Bis zum Verarbeiten ein feuchtes Geschirrtuch über die Schale legen.

Apéro

Midori Spring



Zutaten für 1 Martinikelch:

- 3 cl grünen Melonenlikör
- 3 cl Sake
- 1 cl frisch gepressten Limettensaft
- 4 Eiswürfel

Ausserdem:

- Shaker
- Barsieb

1. Alle Zutaten in den Shaker geben und fest verschliessen.
2. 12 Sekunden kräftig schüteln.
3. Den Drink durch ein Barsieb in das Glas giessen. Wer möchte, gibt als Deko noch zusätzlich 1 dünne Bio-Limettenscheibe mit ins Glas.

Wasabi-Nüsse

- 400 g Mandeln oder Erdnüsse
- 1 Eiweiss
- 1 EL Wasser
- 2 EL Wasabi-Pulver
- 2 EL Meersalz grob
- 10 g Speisestärke



1. Den Backofen auf 130 ° Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Das Eiweiss mit dem Wasser in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen schaumig aufschlagen.
3. Die Mandeln zugeben und untermischen. In ein Sieb geben und überflüssiges Eiweiss abtropfen lassen.
4. In einer 2. Schüssel das Wasbipulver mit dem Salz und der Speisestärke mischen. Die abgetropften Mandeln hineingeben und alles gut vermischen. Es sollten alle Mandeln mit der Mischung bedeckt sein.
5. Die Mandeln nebeneinander auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Auf der mittleren Schiene 40-45 Minuten knusprig backen.
6. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Suppen

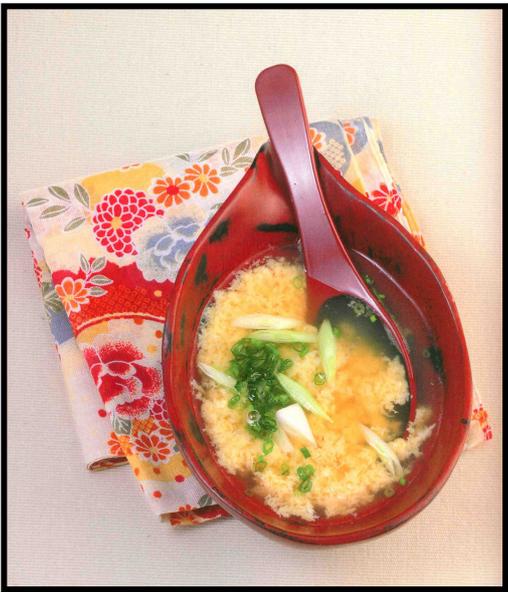
Eierblumensuppe mit Shiitakepilzen

Zutaten für 2 Personen:

500 ml Hühnerbrühe
1 EL helle Sojasauce
1 TL geröstetes Sesamöl
1 Prise Zucker
100 g frische Shiitakepilze
4 Frühlingszwiebeln
2 Eier (gross)
Salz

Ausserdem:

Milchsieb



Zubereitung:

1. Die Hühnerbrühe mit Sake, Sojasauce, Sesamöl und Zucker in einem Topf aufkochen lassen
2. Inzwischen die Frühlingszwiebeln waschen und putzen. Den weissen Teil schräg in 5 mm breite Stücke, das Grün in feine Ringe schneiden. Von den Pilzen die harten Stiele entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Die Eier mit einer Gabel nur leicht verrühren, salzen.
3. Die Pilze 5 Minuten in der Suppe köcheln lassen und auf einen Teller herausnehmen.
4. Die Eiermasse in einem feinen Faden durch das Milchsieb in die leicht köchelnde Suppe einlaufen lassen und verrühren.
5. Pilze wieder dazugeben kurz aufkochen. Die geschnittenen Frühlingszwiebeln dazugeben und in Schälchen servieren.

Miso-Suppe mit Tofu

Zutaten für 2 Personen:

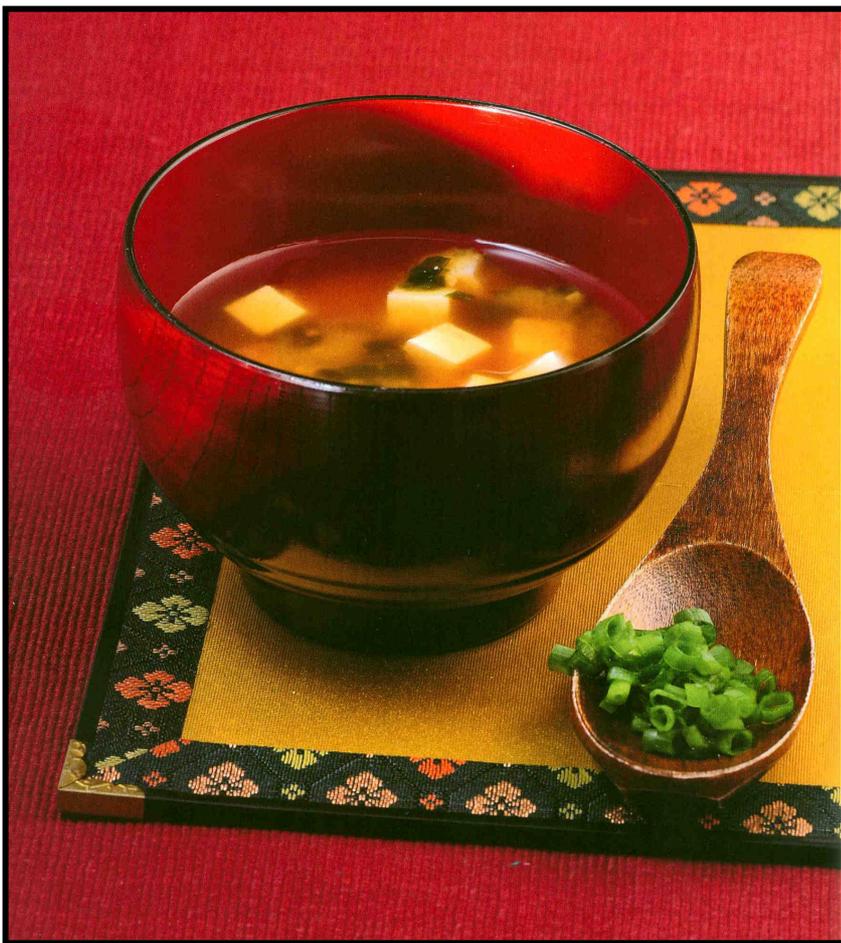
50 g Seidentofu
1 Frühlingszwiebel
400 ml Dashi-Brühe
2 EL rotes Miso
1 EL Instant Wakame
1 EL helle Sojasauce

Ausserdem:

Küchenbrett

Zubereitung:

1. Den Tofu auf ein Brett legen, vorsichtig trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebel waschen, abrocknen und nur den grünen Teil in ganz feine Ringe schneiden.
2. Für die Dashi-Brühe 400 ml Wasser aufkochen und das Instant-Dashipulver nach Packungsanweisung zugeben. Aufkochen lassen, dann die Hitze sofort reduzieren. Das Miso in die Brühe rühren. Instant-Wakame einstreuen und 1-2 Minuten ziehen lassen.
3. Die Brühe nach Belieben mit Sojasauce würzen. Die Tofuwürfel zugeben und in der Brühe erwärmen; dabei aber nicht mehr kochen lassen. Die Suppe auf Schälchen verteilen und mit dem Zwiebelgrün bestreuen.



Sushi & Co

Wakame-Gurkensalat

Sauce:

10 g Butter
10 g frischer Ingwer, gerieben
1 ½ EL Rohrzucker
2 dl helle Sojasauce
4 EL Zitronensaft
6 EL Sesamöl

Zutaten Salat für 4 Personen:

1 Gurke, gewaschen
1 gelbe Peperoni
1 Bund Minze, frisch
1 Bund Koriander, frisch
30 g Wakame-Algen, getrocknet
200 g Shiitake-Pilze, frisch
2 EL Erdnussöl
½ TL Meersalz

Rettichsprossen



Zubereitung:

1. Die Butter schmelzen, Ingwer und Zucker dazugeben, goldbraun karamellisieren, vom Herd ziehen.
2. Karamell mit Sojasauce, Zitronensaft und Sesamöl ablöschen, leicht erwärmen, bis sich der Karamell auflöst.
3. Die Gurken längs halbieren, schräg in feine Scheiben schneiden. Die gewaschene Peperoni halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Minze und Koriander fein schneiden.
4. Die Algen 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen, in einem Sieb abtropfen lassen.
5. Harte Stiele an den Shiitake Pilzen wegschneiden, die Pilze in feine Scheiben schneiden.
6. Das Erdöl in einer Bratpfanne erhitzen, die Pilze gut anbraten, mit wenig Salz bestreuen und mit den Gurkenstreifen, Peperonistreifen, Kräutern und Algen mischen.
7. Sauce dazugeben, anrichten und mit den Rettichsprossen garnieren.
8. Sofort servieren.

Marinierter Sesam Spargel



Zutaten für 2 Personen:

500 g dünner grüner Spargel (z.B. Thai-Spargel)
Salz
1 Knoblauchzehe
1 Stück frischer Ingwer (ca. 4 cm)
1-2 Spritzer Chilisauce (aus dem Asienladen)
3 EL helle Sojasauce
5 EL frisch gepresster Limettensaft
1 EL Mirin
1 EL Zucker
4 EL Sonnenblumenöl
3 EL schwarze Sesamsamen

Zubereitung:

1. Spargel waschen, putzen und holzige Enden abschneiden. Die Stangen quer halbieren. Ausreichend Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, salzen. Den Spargel darin zugedeckt bei mittlerer Hitze in 5-7 Minuten bissfest garen (Thai-Spargel 2-5 Minuten). In ein Sieb abgiessen, mit eiskaltem Wasser überbrausen und abtropfen lassen.
2. Knoblauch und Ingwer schälen. Den Knoblauch durchpressen, den Ingwer fein hacken oder reiben. Beides mit Chili- und Sojasauce, Limettensaft, Mirin, Zucker, Öl und Sesam verrühren, bis sich der Zucker löst.
3. Den Spargel in der Marinade wenden und in einer Schale zugedeckt im Kühlschrank 3 Stunden marinieren.
4. Vor dem Servieren nochmals durchmischen.

Nigiri-Sushi mit Garnelen

Zutaten für 8 Stück:

8 rohe, ungeschälte Garnelen (à ca. 40 g)
Salz
½ Portion Shushi-Reis (s. Grundrezept)
1 TL Wasabipaste

Ausserdem:

8 Metallspiesse
Essigwasser



Zubereitung:

1. Von den Garnelen vorsichtig den Kopf abdrehen, dabei den Darm mit herausziehen. Die Garnelen kalt abspülen. Durch jede Garnele einen Metallspieß vom Kopf an der Bauchseite entlang bis zum Schwanz stecken. So bleiben sie beim Garen in Form.
2. Ausreichend Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, salzen. Die Garnelen darin zugedeckt bei schwacher Hitze 3-4 Minuten garen. Herausnehmen, Spiesse herausziehen und bis auf ein kleines Schwanzstück schälen.
3. Die Garnele am Bauch längs tief einschneiden, aber nicht durchtrennen.

Aufklappen und leicht flach drücken. Die Hände mit Essigwasser befeuchten und aus dem Reis 8 längliche Klösschen formen. Die Garnelen auf der Unterseite mit wenig Wasabipaste bestreichen, auf die Reisbällchen legen und festdrücken. Auf diese Weise alle Sushi belegen.

Nigiri-Sushi mit Rinderfilet

Zutaten für 8 Stück:

200 g Rinderfilet (möglichst als Block zugeschnitten)
Salz
Pfeffer
1 TL Sonnenblumenöl
1 TL Butter
½ Portion Shushi-Reis (s. Grundrezept)
1 TL Wasabipaste

Ausserdem:

Essigwasser



Zubereitung:

1. Rinderfilet trocken tupfen und beidseitig salzen und pfeffern. Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen. Das Filet darin bei starker Hitze von allen Seiten je gut 1 Minute 30 Sekunden anbraten. Aus der Pfanne nehmen.
2. Die Hände mit Essigwasser befeuchten und aus dem Reis 8 längliche Klösschen formen. Das abgekühlte Filet leicht schräg in 8 Scheiben schneiden. Jede Scheibe auf einer Seite mit wenig Wasabipaste bestreichen. Auf die Reisbällchen legen und festdrücken. Auf diese Weise alle Sushi formen. Das Fleisch nach Wunsch nochmals grob mit Pfeffer übermahlen.

Ura-Maki mit Thunfischtartar

eher schwierig

Zutaten für 12 Stück:

3 EL Geschälte Sesamsamen
180 g frisches Thunfischfilet
1 EL geröstetes Sesamöl
1-2 EL Chilisaucе (aus dem Asienladen)
2 Frühlingszwiebeln
2 Noriblätter
½ Portion Sushi-Reis

Ausserdem:

Bambusrollmatte
Frischhaltefolie
Küchenbrett
Essigwasser

Zubereitung:

1. Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten. Thunfisch erst würfeln, dann mit dem Messer fein hacken. Das Tartar mit ½ EL Sesam, Sesamöl und Chilisaucе mischen. Frühlingszwiebeln waschen, abtrocknen, grünen Teil in feine Ringe schneiden.
2. Die Rollmatte mit Frischhaltefolie umwickeln. Noriblätter längs um einen Drittel kürzen. Ein Noriblatt auf das Küchenbrett legen (glatte Seite nach unten). Die Hände mit Essigwasser befeuchten und die Hälfte vom Reis auf dem Noriblatt verteilen. Den Reis leicht andrücken, dabei oben und unten ca. 1 cm Rand frei lassen. Die Rollmatte darauflegen und wenden
3. Die Hälfte vom Tatar in einer Linie auf dem unteren Drittel des Noriblatts verteilen. Die Hälfte der Zwiebeln darüber streuen. Mithilfe der Matte aufrollen und leicht viereckig formen. Aus den übrigen Zutaten eine zweite Rolle formen. Ein Messer mit Essigwasser befeuchten. Die Rollen halbieren, nebeneinanderlegen und den übrigen Sesam darauf verteilen. Die Hälften in je 3 gleich grosse Stücke schneiden.



Schicht Sushi mit Rauchlachs

Zutaten für 24 Stück:

200 g Rauchlachs geschnitten
1 Noriblatt
1 Portion Sushi-Reis

Ausserdem:

Glas- oder Keramikschale (ca. 12x18 cm)
Frischhaltefolie
Küchenbrett
Essigwasser



Zubereitung:

1. Die Schale mit Frischhaltefolie auslegen. Das Noriblatt auf Formgrösse zuschneiden und die raue Seite mit Wasabipaste bestreichen.
2. Die Form mit dem geschnittenen Lachs auslegen, leicht andrücken.
3. Die Hände mit Essigwasser befeuchten. Die Hälfte vom Reis auf dem Fisch verteilen und leicht glatt drücken. Das Noriblatt mit der Wasabiseite nach unten darauflegen. Den restlichen Reis darauf verteilen und glatt drücken. Frischhaltefolie über den Reis legen und ein passendes Brett auflegen. Den Reis damit gleichmässig zusammendrücken. Brett und Folie entfernen.
4. Ein grosses Brett auf die Form legen. Beides wenden und den Forminhalt aufs Brett stürzen. Die Folie abziehen. Mit einem scharfen Messer ca. 3x3 cm grosse Sushi zuschneiden. Dabe das Messer immer wieder mit Essigwasser säubern, damit es saubere Schnittkanten gibt.

Eierbecher-Sushi

Zutaten für 10-12 Stück:

200 g Rauchlachs geschnitten
1 Portion Sushi-Reis

Ausserdem:

1 Eierbecher
Frischhaltefolie
Essigwasser



auf eine Platte stürzen

Zubereitung:

1. Sushireis und Essigwasser vorbereiten
2. Eierbecher mit Frischhaltefolie auslegen
3. Eierbecher mit einer halben Lachsscheibe vollständig auskleiden, eventuelle Lücken dabei mit kleinen Lachsstücken ausfüllen.
4. 1 EL Sushireis in den Eierbecher geben und mit dem Daumen sanft andrücken.
5. Die überstehenden Lachsblätter abschneiden, das Sushi in der Folie hochheben und auf eine Platte stürzen
6. Auf diese Weise 10 bis 12 Sushis herstellen.

Variation:

Aus 2 Eiern, 1 TL Zucker und 1 Pr. Salz cremiges Rührei herstellen und abkühlen lassen. Eierbecher mit Frischhaltefolie auslegen. 1 TL Rührei auf den Boden geben und sanft anpressen. Das Ei sollte etwa bis auf halbe Höhe des Eierbeckers reichen. 1 EL Sushireis daraufgeben und wieder sanft mit den Daumen anpressen. Nicht zu viel Reis einfüllen! Sushi an der

Folie hochheben und auf eine Platte stürzen. Weitere Sushis herstellen, bis Eier und Reis verbraucht sind. Gekrönt mit einem Klecks rotem Kaviar servieren.

Chinakohlröllchen mit Zitrus-Sauce

Zutaten für 16 Stück:

Für die Sauce:

Saft von 2 Mandarinen
2 EL Zitronensaft
3 EL Sojasauce
1 ½ TL Zucker
2 Msp. Gemahlener Sansho-Pfeffer (man kann auch Sichuanpfeffer verwenden)

Achtung:

Die Sauce sehr gut einkochen lassen, damit der Geschmack intensiver ist.

Für die Röllchen:

4 getrocknete Shiitake-Pilze
1 kleine frische rote Chilishote
1 Knoblauchzehe
1 Stück frischer Ingwer (sc. 1 cm)
2 Frühlingszwiebeln
120 g Tofu
1 EL Sojasauce
1 EL Mirini
1 EL Sonnenblumenöl
16 Chinakohlblätter
1 TL schwarzer Sesamsamen

Achtung:

Chinakohlblätter sehr gut trocknen, sonst wird das ganze sehr wässrig!



Zubereitung:

1. Für die Sauce Zitrusaft, Sojasauce, Zucker und Pfeffer in einem kleinen Topf aufkochen. Bei mittlerer Hitze 3 Minuten kochen lassen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
2. Für die Röllchen die Pilze mit heissem Wasser übergießen und 30 Minuten einweichen. Inzwischen die Chilishote waschen, halbieren, entkernen und fein hacken. Knoblauch und Ingwer schälen, ebenfalls fein hacken. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und fein hacken. Tofu trocken tupfen, grob zerschneiden und mit einer Gabel fein zerkrümeln. Mit Chili, Knoblauch, Ingwer, Sojasauce und Mirini mischen.
3. Die Pilze abgiessen, Stiele abschneiden, die Hüte fein würfeln, Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Tofu und Pilze darin unter Rühren 3 Minuten anbraten. Zwiebeln untermischen, vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
4. Chinakohlblätter waschen und putzen. Wasser in einem grossen Topf leicht zum Kochen bringen. Nacheinander je 4 Kohlblätter hineingeben und bei mittlerer Hitze ca. 1 Minute blanchieren. Herausnehmen, kurz in eiskaltes Wasser legen und in einem Sieb abtropfen lassen.
5. Jeweils 1 Kohlblatt auf ein Geschirrtuch legen und trocken tupfen. Den dicken Strunk wegschneiden. Je ca. 1 TL Tofumasse auf die Blattmitte setzen (Bild 1). Die untere Blattseite (Strunk) darüberschlagen und die seitlichen Ränder darüberklappen (Bild 2). Zum oberen Blatende aufrollen (Bild 3). Auf diese Weise alle Blätter füllen. Die Röllchen auf einer Platte anrichten und mit Sesamsamen bestreuen. Mit der Sauce zum Dippen servieren.

Süssspeisen

Grapefruit Jelly

Zutaten:

- 1 EL Gelatine Pulver, mit 4 EL Wasser anrühren
- 2 Grapefruits
- 1 Tasse Wasser
- 1 EL Honig
- 2 EL Zucker



Zubereitung:

1. Grapefruit schälen und filetieren, dabei den Saft in einer Schüssel auffangen.
2. Die Grapefruitspalten in eine zweite Schüssel geben.
3. Das Wasser, den Honig und Zucker in eine kleine Pfanne geben, etwas erwärmen (nicht kochen!).
4. Das Gelatine/Wassergemisch zum Wasser geben und gut rühren, damit es keine Klümpchen gibt.
5. Den aufgefangenen Grapefruitsaft unter die warme Flüssigkeit rühren.
6. Die Grapefruitspalten mit der Flüssigkeit bedecken und im Kühlschrank fest werden lassen.

Mizu-Yokan

Zutaten:

- 2 EL Gelatine Pulver
- 3 dl Tassen Wasser
- 1 Tasse Brauner Zucker
- 340 g Azukibohnenpaste



Zubereitung:

1. Das Gelatine Pulver und Wasser miteinander mischen, in eine Pfanne geben und vorsichtig aufkochen.
2. Den Zucker dazugeben und rühren, bis er aufgelöst ist.
3. Das Gemisch vom Herd nehmen und die Azukibohnenpaste daruntertermischen.
4. Eine flache Form mit Frischhaltefolie auslegen und das Gemisch zum auskühlen lasse hineinleeren.
5. Die Yokan in kleine Würfel schneiden und servieren.