

□ Sushi & Maki

Rezepte für 2 Personen · Eingelegter Ingwer, Wasabi und Sojasauce inklusive

Sushi-Reis — das Fundament

Basis-Rezept

Perfekter japanischer Sushi-Reis ist die Grundlage für alle Sushi-Gerichte

ZUTATEN — FÜR 2 PERSONEN

Japanischer Rundkornreis (Sushi-Reis)	300 g
Wasser	330 ml
Reisessig	4 EL
Zucker	2 EL
Salz	1 TL
Kombu (optional)	1 Stück 5×5 cm

ZUBEREITUNG

- 1 Reis 3-mal waschen bis das Wasser klar ist. 30 min. in frischem Wasser einweichen, dann abgießen.
- 2 Reis mit 330 ml frischem Wasser (und Kombu) in einen Topf geben. Aufkochen, sofort auf niedrigste Stufe, 12 min. kochen, 10 min. nachquellen lassen. Deckel nicht öffnen!
- 3 Sushi-Essig: Reisessig, Zucker und Salz bei niedriger Hitze lösen (nicht kochen). Abkühlen.
- 4 Heißen Reis in eine flache Holzschüssel (oder normale Schüssel) umfüllen. Essig-Mix in kreisenden Bewegungen einarbeiten, gleichzeitig mit einem Fächer oder Deckel wedeln. Der Reis muss glänzen und auf Zimmertemperatur abkühlen. Nie kühlen — Sushi-Reis verliert bei Kälte seine Klebrigkeit.

Küchentipp: Der Reis darf niemals im Kühlschrank gelagert werden — er wird hart und verliert seinen Glanz. Sushi-Reis muss bei Zimmertemperatur verwendet werden. Japanischer Rundkornreis (Koshihikari-Sorte) ist nicht austauschbar durch Risottoreis — die Stärkestruktur ist eine andere.

Nigiri — Handgeformte Reishäppchen

ab 5,10 €

Sake (Lachs), Maguro (Thunfisch), Ama Ebi (Garnele), Unagi (Aal), Tamago (Omelett)

ZUTATEN — FÜR 2 PERSONEN

Sushi-Reis (Grundrezept)	1 Portion
Lachs (Sushi-Qualität)*	80 g
Thunfisch (Sushi-Qualität)*	80 g
Garnelen, blanchiert*	4 Stück
Unagi (gegrillter Aal, fertig)*	60 g
Wasabi-Paste	1 TL
Sojasauce	zum Dippen
Eingelegter Ingwer (Gari)	zum Servieren

ZUBEREITUNG

- 1 Fisch und Aal in 5×2 cm Scheiben (5 mm dick) schneiden. Garnelen auf der Unterseite aufschneiden und flach drücken.
- 2 Hände mit Salzwasser (1 TL Salz auf 200 ml) befeuchten. 20–25 g Reis in der rechten Hand zu einem ovalen Kloß formen — fest genug dass er hält, locker genug dass er im Mund auseinanderfällt.
- 3 Minimaler Wasabi auf den Reis, dann Fisch-Scheibe drauflegen. Mit Zeige- und Mittelfinger den Fisch andrücken, gleichzeitig mit der anderen Hand von den Seiten formen. 2–3 mal wenden und andrücken.
- 4 Nigiri sofort servieren — nie kühlen. Mit Sojasauce (nur kurz, nur die Fischseite eintauchen), Wasabi und Gari servieren.

Küchentipp: Die Reisform ist die schwierigste Technik: Zu fest → bröckelt nicht auseinander im Mund (schlecht). Zu locker → fällt beim Dippen auseinander. Die Hände müssen ständig angefeuchtet werden. Nigiri-Sushi in die Sojasauce eintauchen: immer Fischseite nach unten. Nie die Reisseite — der Reis saugt zu viel auf und zerfällt.

Maki — Klassische Algenrollen

ab 7,50 €

Sake (Lachs), Maguro (Thunfisch), Ama Ebi (Garnele), Kappa (Gurke, vegan), Avocado-Sake (vegan)

ZUTATEN — FÜR 2 PERSONEN

Sushi-Reis (Grundrezept)	1 Portion
Nori-Blätter (ganzes Blatt)	4 Stück
Lachs (Sushi-Qualität)*	80 g
Gurke	½ Stück
Avocado	1 Stück
Wasabi	nach Geschmack
Sojasauce	zum Dippen
Bambusmatte (Makisu)	1 Stück

ZUBEREITUNG

- 1 Nori-Blatt auf die Bambusmatte legen (rau nach oben). Hände anfeuchten, Sushi-Reis gleichmäßig auf dem Nori verteilen — 1-2 cm Rand oben frei lassen. Eine Schicht Reis, keine Hügel.
- 2 In der Mitte eine dünne Linie Wasabi aufstreichen. Fisch-Streifen (oder Gurke/Avocado) als Linie darauf legen — nicht zu viel, sonst reißt die Rolle.
- 3 Mit der Matte rollen: Matte und Nori gleichzeitig vorrollen, fest andrücken, weiterrollen. Die Matte dabei hochheben, nicht miteinrollen. Am Ende fest andrücken bis zylindrisch.
- 4 Scharfes, nasses Messer: In Scheiben schneiden mit einem ziehenden Schnitt (nicht drücken). 6-8 Scheiben pro Rolle. Nach jedem Schnitt Messer abwischen und anfeuchten.

Küchentipp: Das Messer muss wirklich scharf und nass sein — ein stumpfes Messer zerdrückt die Rolle. Nori ist nur kurz knusprig: Maki sofort nach dem Rollen schneiden und servieren. Nach 5 Minuten beginnt die Feuchtigkeit vom Reis das Nori weich zu machen (was nicht unbedingt schlimm ist — in Japan essen viele Maki auch weichgeworden).

Inside-Out Rolls — Crunchy Mein Schiff®, California, Salmon King, Spicy Tuna

9,00 €

Reis außen, Nori innen — die amerikanisch-japanische Erfindung

ZUTATEN — FÜR 2 PERSONEN

Sushi-Reis (Grundrezept)	1 Portion
Nori-Blätter	4 Stück
Garnelen (Tempura)*	8 Stück
Avocado	1 Stück
Gurke	1 Stück
Lachs (Sushi-Qualität)*	80 g
Thunfisch (Sushi-Qualität)*	80 g
Friskäse	2 EL
Fliegenfisch-Kaviar (Tobiko)	2 EL
Lachs-Kaviar	1 EL
Pikante Mayonnaise (Kewpie + Sriracha)	3 EL
Sesam geröstet	2 EL
Frischhaltefolie	zum Abdecken der Matte

ZUBEREITUNG

- 1 Bambusmatte mit Frischhaltefolie abdecken — der Reis klebt sonst fest. Nori-Blatt drauflegen. Reis gleichmäßig auf dem gesamten Nori verteilen (diesmal kein Rand lassen). Mit Sesam bestreuen.
- 2 Nori umdrehen (Reis liegt jetzt auf der Folie). Füllung auf dem Nori-Blatt in die Mitte legen: z.B. für California: Garnele + Avocado + Gurke. Für Salmon King: Lachs + Friskäse.
- 3 Aufrollen wie beim Maki, aber mit der Matte über die Folie — der Reis ist außen. Fest andrücken. Mit Tobiko (oder Lachs-Kaviar) bestreuen und in die Matte drücken.
- 4 In 8 Scheiben schneiden. Für Crunchy Mein Schiff: Tempura-Garnele auf die fertige Rolle legen und Pikante Mayo drüber. Für Spicy Tuna: Thunfisch-Tatar mit pikanter Mayo.

Küchentipp: Inside-Out Rolls (Uramaki) sind schwieriger als normale Maki, weil der Reis außen klebt — Frischhaltefolie auf der Matte ist daher unbedingt nötig. Tobiko (Fliegenfisch-Kaviar) gibt den bunten, knusprigen Außenbelag vieler Inside-Out Rolls. Er ist im Asiashop erhältlich, oft in Orange, Rot oder Schwarz.

Special Rolls — Hideki Taco-Sushi, Crazy Dynamite, Lobster Royal, Beef Deluxe

ab 10,90 €

Die Signature-Rollen von Hideki — Showpieces der japanischen Kreativküche

ZUTATEN — FÜR 2 PERSONEN

Sushi-Reis (Grundrezept)	1 Portion
Nori-Blätter	4 Stück
Hummer, gegart*	1 Schwanz
Rinderfilet, kurz angebraten*	120 g
Lachs (Sushi-Qualität)*	100 g
Thunfisch (Sushi-Qualität)*	80 g
Miso-Mayonnaise	2 EL
Stör-Kaviar	1 EL
Teriyakisauce	2 EL
Pikanter Dip (Gochujang + Mayo)	2 EL
Tempurateig	1 Portion
Tobiko-Kaviar	2 EL
Frühlingszwiebeln	2 Stück
Sesam	1 EL

ZUBEREITUNG

- 1 Hideki Taco-Sushi: Nori-Blatt in ein Dreieck falten (Taco-Form). Reis einfüllen, Lachs- und Thunfisch-Sashimi darauf, Teriyakisauce und pikante Mayo drüber. Sofort essen — die Taco-Form hält nicht lange.
- 2 Crazy Dynamite: Kleine Lachs-Maki rollen, frittieren (Tempurateig), in Scheiben schneiden. Thunfisch-Tatar mit pikanter Sauce obenauf, Frühlingszwiebeln.
- 3 Lobster Royal: Inside-Out Roll mit Hummer und Gurke, obenauf Thunfisch-Scheiben. Mit scharfer Sauce und Tobiko garnieren.
- 4 Beef Deluxe: Inside-Out Roll mit Rinderfilet-Tatar. Dünne angebratene Filet-Scheiben auflegen, mit Bunsenbrenner kurz flambieren. Miso-Mayo und Stör-Kaviar als Finish.

Küchentipp: Der Bunsenbrenner (Küchenbrenner) ist das Lieblingswerkzeug der modernen Sushi-Küche — er karamellisiert Saucen, gibt Röststreifen und verleiht dem Beef Deluxe seinen rauchigen Charakter. Stör-Kaviar ist der edelste Rogen — er verdient Platz auf einer Rolle, die alles andere richtig macht. Hideki Taco-Sushi kommt aus der mexikanisch-japanischen Nikkei-Küche Perus.

Sushi-Schiff für 2 Personen

47,00 €

Variation aus Sashimi, Nigiri, Maki und Inside-Out — 47,00 € für 2

ZUTATEN — FÜR 2 PERSONEN

Sushi-Reis	1 Portion
Lachs (Sushi-Qualität)*	100 g
Thunfisch (Sushi-Qualität)*	100 g
Garnelen*	6 Stück
Unagi (Aal)*	60 g
Avocado	1 Stück
Gurke	1 Stück
Nori-Blätter	4 Stück
Tobiko-Kaviar	1 EL
Sesam	1 EL
Pikante Mayo	2 EL
Teriyakisauce	1 EL
Wasabi	1 EL
Eingelegter Ingwer (Gari)	reichlich
Sojasauce	zum Dippen

ZUBEREITUNG

- 1 Alle Komponenten vorbereiten: Sushi-Reis kochen, Fisch portionieren, Gemüse schneiden.
- 2 Sashimi (je 2 Scheiben): Lachs und Thunfisch in 5×3 cm, 5 mm dicke Scheiben schneiden. Auf Eiswürfeln anrichten.
- 3 Nigiri (je 2 Stück): Reishäppchen formen, Wasabi drauf, Fisch anlegen (Lachs, Thunfisch, Garnele, Aal).
- 4 Maki: 2 Rollen à 8 Stück (Lachs-Maki, Gurken-Maki). Inside-Out: California Roll + eine Special Roll nach Wahl. Alles auf einem flachen Brett oder 'Schiff' anrichten: Sashimi hinten, Nigiri in der Mitte, Maki/Inside-Out vorn. Gari, Wasabi und Sojasauce als Beilage.

Küchentipp: Ein Sushi-Schiff ist ein Gesamtkunstwerk: Die Reihenfolge beim Essen ist traditionell Sashimi zuerst (reinsten Geschmack), dann Nigiri, dann Maki. So erlebt man den Fisch in seiner reinsten Form bevor Saucen und Reis dominieren. Eingelegter Ingwer (Gari) dient als Gaumenreiniger zwischen verschiedenen Fischarten — nicht als Beilage zum Fisch.