

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

225 Gramm	Reis (Sushireis) ungekocht
1/2	Avocado
1/2	Gurke
1/2 EL	Mayonnaise
1 EL	Sesam
75 Gramm	Lachs
1/2 Pck.	Surimi (Krebsfleischimitat)
3	Garnelen
75 Gramm	Thunfisch
	Wasabipaste
	Noriblätter (Algenblätter)
	eingelegter Ingwer (Gari)
	Sojasauce
	Salat - Blätter, z.B. Lollo Rosso



Arbeitszeit: circa 45 Minuten

Bevor es losgeht, die Sushi-Matte mit Klarsichtfolie einwickeln, so bleibt die Matte sauber und der Reis kann sich nicht in den Zwischenräumen der dünnen Bambusstangen verkleben.

Maki mit Lachs

Ein Noriblatt nehmen und mit einem Messer halbieren. Das Blatt mit der rauen Seite nach oben auf die Bambusmatte legen, so bleibt der Reis besser daran haften. Nun die Finger in einer Schale mit Wasser leicht befeuchten und eine Menge abgekühlten Reis auf dem Noriblatt so verteilen, dass das Algenblatt mit Reis bedeckt ist, nur unten sollte ein freier Rand bleiben, damit man später die Rolle kleben kann. Nun den Lachs in Stiftform schneiden und der Länge nach auf den Reis legen. Den Lachs mit Wasabi bestreichen, aber nur dünn, denn Wasabi ist recht scharf. Dann den unbedeckten Rand des Noriblattes anfeuchten, und von der anderen Seite beginnend die Bambusmatte einschlagen, sodass eine Rolle entsteht. Drückt man die eingerollte Bambusmatte von oben und den Seiten an, erhält man eine viereckige Form.

California Roll oder Inside-Out

Ein halbes Algenblatt nehmen, auf den vorderen Bereich der Matte legen und die raue Seite komplett mit Reis bedecken, Sesam auf den Reis streuen. Die freie Seite der Bambusmatte nehmen, über das Algenblatt mit dem Reis schlagen, andrücken und umdrehen, so haben wir nun die andere Seite des Algenblattes vor uns liegen, der Reis ist unten. Ein wenig Mayonnaise längs auf dem Algenblatt verteilen, Surimi ebenfalls längs auf die Mayo geben, Gurke und Avocado in Stifte schneiden und dazu geben. Mit etwas Wasabi bestreichen und zum Schluss ein wenig Lollo Rosso obenauf legen. Nun das Ganze mit Hilfe der Bambusmatte einrollen.

Nigiris mit Thunfisch und Garnelen

Dafür den Thunfisch in mundgerechte dünne Scheiben schneiden, Garnelen von ihrem Panzer befreien. Beides mit etwas Wasabi einstreichen. Die Hände befeuchten, etwas Reis nehmen und diesen erst oval im Handrücken rollen und dann zu einer Kastenform drücken. Den Fisch auf dem Reis platzieren.

Die Anzahl der Nigiris im Verhältnis zu den Makis hängt ganz von Ihren Präferenzen ab, mögen Sie lieber Makis, machen Sie einfach mehr Sushirollen. Hier kann eine Rolle selbstverständlich auch komplett vegetarisch werden, z.B. mit nur Avocado oder Shiitake Pilzen oder nach eigenem Gusto auch bunt variiert mit Gemüse und Fisch. Natürlich können Sie auch andere Meeresbewohner für die Nigiris verwenden, z.B. Lachs, Oktopus, Makrele, Jacobsmuschel etc. Bedenken Sie nur vorab beim Einkauf, die Menge der Meereszutaten Ihren Wünschen anzupassen. Und achten Sie darauf immer frischen Fisch zu kaufen, am besten sagen Sie dazu, dass Sie Sushi machen wollen.

Zum Anrichten die Rollen nun in ca. 6 bis 8 Stücke schneiden, dafür ein scharfes Messer nehmen und vor jedem Schnitt leicht befeuchten, so hat man saubere Schnitte und keinen Reis überall an den Rändern der Rolle kleben. Die Stücke mit den Nigiris auf einem Teller anrichten. Den eingelegten Ingwer und die Sojasauce in separaten Schalen dazu reichen. Sowohl Nigiris als auch Makis können in die Sojasauce getunkt werden, das gibt nochmal zusätzlichen Geschmack, ebenso kann die Wasabipaste nochmals extra dazu gereicht werden. Der Ingwer dient zur Geschmacksneutralisation zwischen zwei verschiedenen Sushihäppchen, manch einer isst ihn aber auch einfach dazu.

Viel Spaß beim „Rollen“ und guten Appetit!