

Kärntner Sushi

Zutaten Sushireis (für 4 Personen):

300g Sushi-Reis
8 El Reisessig
3 Tl Zucker
2 Tl Salz

Zutaten Maki Sushi:

2 heimische Fischfilets (Kärntner Laxn / Lachsforelle / Seesaibling, etc.)
Nori Blätter
1 Salatgurke
2 Stück Avocado
Schnittlauch
Sesam
Dekoration / verschiedene Kressen / Mayonnaisen / Teriyaki

Zubereitung Sushireis:

Den Reis in eine Schüssel geben. Mit kaltem Wasser bedecken und gründlich waschen. Das Wasser abgießen und den Vorgang so lange wiederholen, bis das Wasser klar bleibt.

Reis in einem Sieb abtropfen lassen, mit 400g Wasser in einen Topf geben und 30 Minuten einweichen.

Den Reis mit halb geöffnetem Deckel bei mittlerer Hitze aufkochen und 4 Minuten kochen lassen. Anschließend auf kleiner Stufe 15 Minuten zugedeckt garen.

Vom Herd nehmen und 18 Minuten ziehen lassen. Oder am einfachsten in einem Reiskocher kochen.

Den Reis in eine Holz- oder Porzellanschüssel geben. Mit einem Löffel den Essig nach und nach vorsichtig untermischen. Den Reis möglichst noch warm verarbeiten.

Zubereitung Maki Sushi:

Gemüse und Fisch sollten mit einem scharfen Messer in möglichst dünne Streifen geschnitten sein, so lassen sie sich gut in den Reisrollen platzieren. Um Maki Sushi oder California-Rolls herzustellen brauchen Sie außerdem eine Bambusmatte. Sie ist in asiatischen Lebensmittelgeschäften erhältlich.

Die Nori Alge je nach Belieben halbieren oder im Ganzen lassen und mit der glänzenden Seite nach unten auf die Bambusmatte legen. Der Reis wird etwa 1 cm hoch auf dem Algenblatt verteilt, am oberen Rand bleiben 2 cm und an den anderen Rändern 1 cm frei.

Jetzt können Sie die Rolle füllen: Legen Sie Ihre Füllung quer in das untere Drittel, zum Beispiel Lachs- oder Gurkenstreifen. Nach Belieben können Sie auch noch etwas Wasabi auf den Reis streichen. Vorsicht: Er ist sehr scharf!

Mit leichtem Druck das Noriblatt mit Hilfe der Bambusmatte um die Füllung rollen. Die Rolle noch einmal andrücken und mit einem großen, sehr scharfen Messer in gleichmäßige Stücke schneiden. Damit die Stückchen auch gleich groß werden, die Rolle erst halbieren, die beiden Hälften nebeneinander legen und wieder halbieren. So lange fortfahren, bis Sie die Rolle in acht kleine oder vier größere „Sushi Stückchen“ geschnitten haben.

Tipps:

- Feuchten Sie das Messer leicht an, so lassen sich die Rollen leichter schneiden. Auf einer Servierplatte oder einem Brett das Sushi anrichten und servieren.
- Zwischen Reis und Bambusmatte eine Lage Frischhaltefolie legen, so bleibt kein Reis an der Matte kleben.
- Geben Sie etwas Wasser auf Ihre Hände, damit der Reis weniger klebt.

Inside Out Rolls:

Inside Out Rolls zählen ebenfalls zu den Maki-Rollen, unterscheiden sich jedoch in der Rolltechnik:

Der Reis wird auf die Bambusmatte gestrichen, darauf kommt das Algenblatt und darauf wird dann die Füllung gelegt. Sehr beliebte Füllungen sind Avocado, Gurke, und Fisch. Sie werden in der Mitte verteilt und nach Geschmack mit etwas Wasabi gewürzt.

Dann mit der Bambusmatte die Rolle aufrollen. Jetzt ist der Reis außen.

Im Anschluss werden sie ebenfalls in gleichmäßige Teile geschnitten.

Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt, einfach verschiedene Zutaten kombinieren.

Nigiri:

Für die Zubereitung von Nigiri Sushi benötigen Sie Sushi Reis, Fisch und Wasabi. Einfach aus dem Reis, mit befeuchteten Händen kleine, länglich-ovale Bällchen formen. Je nach Geschmack eine Messerspitze Wasabi auf die Mitte des Reisbällchens geben, nun den Fisch darauflegen und andrücken.

Tipp: Achten Sie beim Sushi selber machen unbedingt auf die Hygiene: Sauberes Arbeiten ist bei rohem Fisch sehr wichtig. Arbeitsflächen und Schneidebretter müssen absolut sauber sein und nach der Zubereitung heiß abgewaschen werden. Auch die Messer sollten nach jedem Arbeitsschritt gereinigt werden.

Zum Sushi Servieren wir eingelegten Ingwer, Soja Soße und Wasabi.

Viel Spaß beim Nachkochen!