

Sushi (5 Personen)

Zutaten:

Sushi-Reis:

500 g	Sushi-Reis
6 dl	Wasser
1 dl	Reis-Essig
50 g	Zucker
1 TL	Salz

ergibt ca. 5-6 ganze Sushi-Rollen (ca. 1 Rolle pro Person)

Ingwer:

200 g	frischer Ingwer
1 TL	Salz
1 dl	Reis-Essig
80 g	Zucker
1 EL	Honig

Sushi: **Gunkanmaki Thon mit Mayonnaise (pro Sushi-Rolle)**

ca. 50 g	Thon
1-2 EL	Mayonnaise
0.5 TL	Kondensmilch
Prise	Pfeffer
1 Stk.	getrocknetes Algenblatt (Nori)
ca. 150 g	gekochter Sushi-Reis
wenig	Wasabi-Paste

Inside Out, Uramaki California Roll (pro Sushi-Rolle)

50 g	weisser Sesam
30 g	Rüebli oder Gurke (oder Avocado)
3 Stk.	Surimi (oder Crevetten)
1 Stk.	getrocknetes Algenblatt (Nori)
ca. 150 g	gekochter Sushi-Reis
wenig	Wasabi-Paste



Zubereitung:

Sushi-Reis:

1. Reis mehrmals waschen und in eine passende Pfanne mit Deckel geben, 6 dl Wasser dazugeben und aufkochen, dann auf minimale Hitze reduzieren (Deckel dabei nie öffnen)
2. Nach 15 Min. Herd abschalten und Pfanne für weitere 15 Min. stehen lassen (Deckel dabei nie öffnen)
3. Reis-Essig, Zucker und Salz vermischen, bis Zucker vollständig aufgelöst ist
4. Hälfte der Flüssigkeit zum Reis geben, kurz warten (Reis saugt Flüssigkeit auf), dann restliche Flüssigkeit dazugeben und gut vermischen

Süss-sauer eingelegter Ingwer:

5. Ingwer schälen, in dünne Scheiben schneiden, salzen und ca. 30 Min. ziehen lassen
6. Wasser aufkochen, Ingwerscheiben dazugeben und 5 Min. blanchieren, anschliessend gut abtropfen lassen
7. Reis-Essig, Zucker und Honig erhitzen, bis der Zucker aufgelöst ist, Herdplatte abschalten
8. Ingwerscheiben dazugeben und gut mischen, abkühlen lassen und mit Sushi servieren

Gunkanmaki Thon mit Mayonnaise:

9. Thon gut abtropfen und mit einer Gabel auflockern, Mayonnaise, Kondensmilch und wenig Pfeffer dazugeben und gut vermischen
10. Algenblatt auf einer Bambusmatte auslegen (rauhe Seite nach oben)
11. Sushi-Reis gleichmässig ca. 1 cm dick auf dem Algenblatt verteilen
12. Thon-Mischung als Streifen (2-3 cm dick) im unteren Drittel des Algenblattes auf der ganzen Breite verteilen
13. Algenblatt mit Sushi-Reis und Thon-Mischung in der Bambusmatte eng einrollen, Ende des Algenblattes mit etwas Wasser bepinseln, damit der Abschluss schön zuklebt.

Inside Out, Uramaki California Roll:

14. Sesam ohne Öl in Bratpfanne bei mittlerer Hitze schön goldbraun rösten
15. Rüebli oder Gurke (entkernt) rüsten und in dünne, ca. 5 cm lange Stäbchen schneiden, Surimi der Länge nach halbieren
16. Algenblatt auf einer Bambusmatte (mit Plastikfolie umwickelt) auslegen (rauhe Seite nach oben)
17. Sushi-Reis gleichmässig ca. 1 cm dick auf dem Algenblatt verteilen
18. Algenblatt mit Reis auf Bambusmatte umdrehen
19. Rüebli/Gurken und Surimi-Hälften als Streifen (2-3 cm dick) im unteren Drittel des Algenblattes auf der ganzen Breite verteilen
20. Algenblatt mit Reis und Rüebli/Gurken und Surimi in der Bambusmatte eng einrollen, Ende des Algenblattes mit etwas Wasser bepinseln, damit der Abschluss schön zuklebt.

Anrichten:

21. Fertige Sushi-Rollen ca. 15 Min. ruhen lassen und dann mit einem scharfen Messer in ca. 2 cm breite Scheiben schneiden (fallen auseinander, wenn sie zu frisch oder zu wenig eng gerollt sind)
Als Beilage dazu werden Sojasauce, eingelegter Ingwer und Wasabi-Paste serviert

Anmerkung:

Die Füllung kann nach Belieben zusammengestellt werden: z.B. Thon mit Rüebli, oder anstelle von Surimi auch mit kleinen Crevetten, oder anstelle von Rüebli/Gurken auch mit Avocados, oder ...

Anstelle von Surimi-Rollen können auch sogenannte Nigiri in einer Nigiri-Form (ca. 3x3x5 cm) gepresst und nach Belieben mit frischem Fisch, Lachs, Crevetten, Thunfisch u.a. belegt werden.