

MAKI SUSHI - GRUNDREZEPT

Zutaten für 2 Portionen

35 min. Gesamtzeit
20 min. Zubereitungszeit
15 min. Kochzeit

Schwierigkeitsgrad

normal

Zutaten für 2 Portionen

175g Sushi-Reis
250ml Wasser
3 EL Reissessig
1 TL Salz
1 TL Zucker
150g rohes Lachsfilet
2 Stück Nori-Blätter
1 TL Wasabi
0.5 TL Ingwer

Zubereitung

1. Für 12 Maki-Sushi benötigt man etwa 400 g gekochten Reis. Dazu 175 g Sushi-Reis wie oben beschrieben waschen, mit 250 ml Wasser zum Kochen bringen und 2 Minuten köcheln lassen. Dann die Herdplatte ausschalten und den Reis 10 Minuten im geschlossenen Topf quellen lassen. Wichtig ist, den Topf nicht zu öffnen, da sonst der Wasserdampf entweicht. Danach den Deckel wegnehmen und den Reis noch einmal 10 Minuten offen quellen lassen.
2. Für die Marinade in einem kleinen Topf 3 Esslöffel Reissessig mit je einem gestrichenen Teelöffel Salz und Zucker erwärmen und anschließend mit dem gequollenen Reis locker (am besten mit Stäbchen) vermischen. Dabei sollten der Reis und die Marinade in etwa dieselbe Temperatur haben. Zum Mischen auf keinen Fall eine Metallschüssel verwenden, das könnte den Geschmack beeinträchtigen! Zehn Minuten ziehen lassen.
3. Den Lachs kalt abwaschen, trockentupfen und kontrollieren, ob keine Gräten mehr vorhanden sind. Dann in 1 cm breite Streifen schneiden.
4. Ein Nori-Blatt mit der glatten Seite nach unten auf eine Bambusmatte oder einfach auf ein sauberes Geschirrtuch legen. Den Reis darauf verteilen, dabei an einer Längsseite etwa einen Zentimeter frei lassen. Diesen leicht anfeuchten. Die gegenüberliegende Längsseite mit Lachsstreifen belegen und mit Wasabi bestreichen. Vorsicht, Wasabi ist sehr scharf! Wer sich nicht sicher ist, kann den Wasabi auch einfach weglassen und hinterher dazu essen.
5. Jetzt das Nori-Blatt mit Hilfe des Geschirrtuches vorsichtig einschlagen, den Lachs dabei mit den Fingern am richtigen Platz fixieren. Durch Anheben des Geschirrtuches vollständig zusammenrollen, dabei immer wieder festdrücken. Fertig ist die erste Sushi-Rolle! Die zweite Rolle genauso formen und beide mit einem sehr scharfen Messer in jeweils 6 Stücke teilen.