

Grundrezept für Sushi-Reis:

(Rezept : Hotel Ryokan Hasenberg)

Zutaten:

300 g Sushi-Reis (spezieller japanischer Rundkornreis)
380 g Wasser
4 Esslöffel Reissessig
Evtl. 2 El Sake
1.5 Teelöffel Zucker
1.5 Teelöffel Salz

Den Sushi-Reis in ein Sieb geben und gründlich unter fliessendem Wasser spülen. Der Reis ist dann genügend gewaschen, wenn das Wasser beim Durchmischen und gleichzeitigen Spülen klar bleibt. Danach den Reis gut abtropfen lassen und eine halbe Stunde ruhen lassen.

In einer Pfanne mit Deckel den Reis mit dem Wasser aufkochen und gut verschlossen auf kleinstem Feuer 15 Minuten garen. Danach 2–3 Lagen Küchenpapier zwischen Deckel und Pfanne klemmen, die Pfanne vom Herd nehmen und den Reis nochmals 12–15 Minuten quellen lassen.

Inzwischen in einer kleinen Pfanne Reissessig, Zucker und Salz verrühren und leicht erwärmen, damit sich Zucker und Salz auflösen. Für den Geschmack eventuell noch zwei Teelöffel Sake hinzufügen. Den gegarten, noch bissfesten Reis in eine flache Schüssel geben. (Japaner machen es traditionell in einem Holzbottich.) Die Reissessig-Mischung dazu giessen und alles gut mischen.

Mit einem flachen Löffel oder Schaber mit schnellen Bewegungen in Quer- und Längsrichtung Furchen in den Reis ziehen, um die Mischung gleichmässig im Reis zu verteilen. Um den charakteristischen Glanz der einzelnen Reiskörner zu erhalten, den Reis möglichst rasch abkühlen. Dies erreicht man durch das Mischen mit dem Löffel und durch das gleichzeitige Zuführen kalter Luft mit einem runden Fächer. Der Sushi-Reis wird bis zur Verwendung mit einem feuchten Tuch abgedeckt, damit er nicht austrocknet.

- **Tipp:** Es gibt zwei Hauptarten, der Rundkornreis (Kurz Kornreis) und der Langkornreis. Der Langkornreis ist für Sushi absolut ungeeignet, weil er zu körnig ist und sich nicht formen lässt. Den original japanischen Reis kann man leider ausserhalb Japans nicht kaufen. Gut geeignet als Ersatz ist indes kalifornischer Rundkornreis, der eine nahezu identische Qualität zum japanischen Reis aufweist. Er ist erhältlich in Japangeschäften, im Bioladen oder in den grösseren Lebensmittelabteilungen der bekannten Detailhändler.
- **Tipp:** Das Waschen des Reises ist einer der wichtigsten Punkte für gelungenen Sushi-Reis. Wird der Reis nicht gut genug gewaschen, klebt er zu stark und lässt sich schlecht formen. Lassen Sie den Reis auch auf keinen Fall im Wasser liegen, sonst quillt er auf.
- **Tipp:** Der teuerste und beste Essig ist Akazu (roter Reissessig). Man sagt, mit diesem Essig kommen der Geschmack des Fischfleisches am besten zum Vorschein. Er ist jedoch nur in Spezialgeschäften erhältlich.