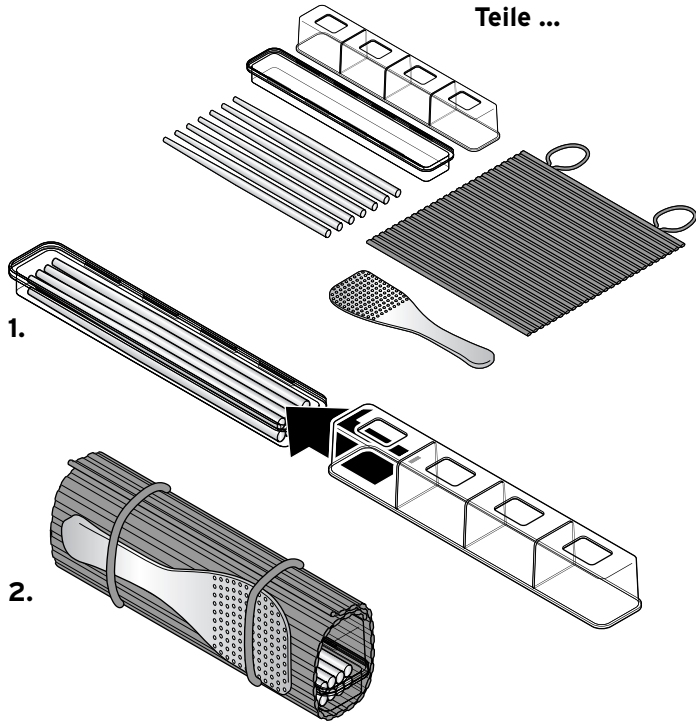


Teile ...

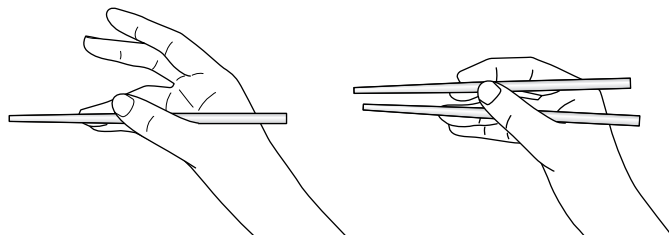


1.

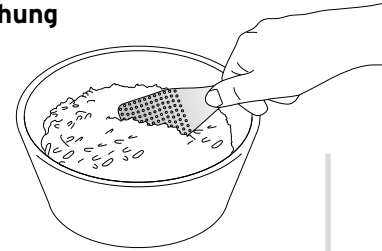
2.

... platzsparend aufbewahren

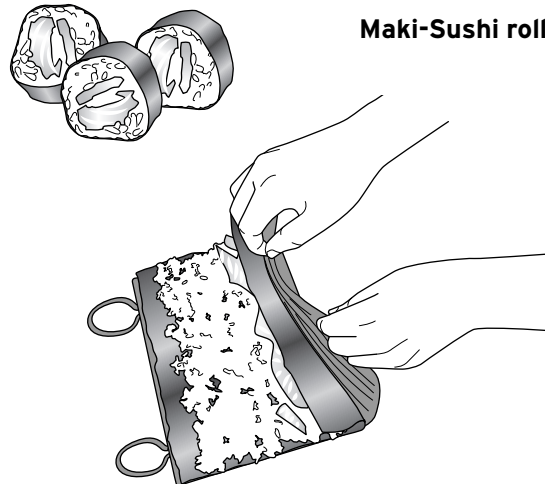
So halten Sie die Stäbchen



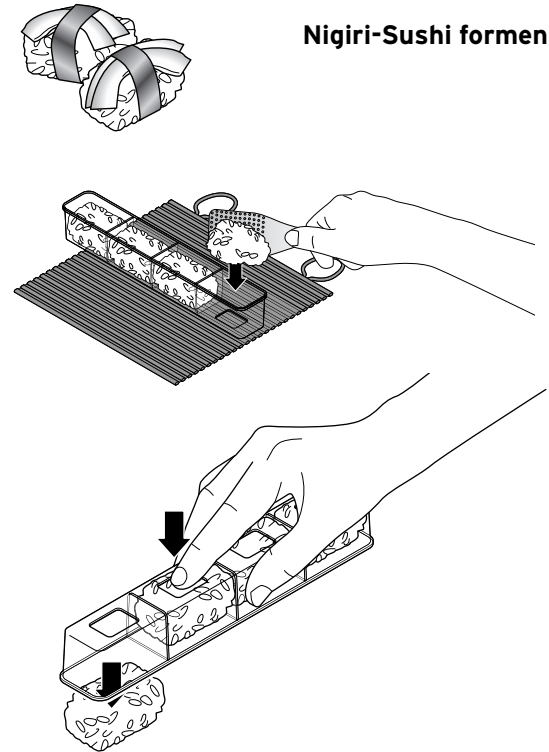
Sushi-Reis und Essig-Mischung
vorsichtig vermengen



Maki-Sushi rollen



Nigiri-Sushi formen



Artikelnummer: 328 783

Made exclusively for: Tchibo GmbH, Überseering 18,
22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.de

Nigiri-Sushi mit Avocado



- 1 Avocado
- 1 Portion Pon-Zu-Sauce
- 1 Noriblatt
- 250 g gekochter Sushi-Reis
- 1-2 TL Wasabipaste
- Shishimi Togarashi (jap. Gewürzmischung, optional)

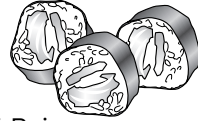
Für 12 Stück | ca. 15 Min. Zubereitung

1. Die Avocado halbieren und den Kern entfernen. Die Avocado schälen, das Fruchtfleisch in 24 Scheiben schneiden. Die Avocadoscheiben mit etwas Pon-Zu-Sauce bepinseln, die übrige Sauce in Dipschälchen geben.
2. Das Noriblatt mit einer Schere in zwölf gleich große Streifen von je ca. 1,5 cm x 12 cm schneiden. Aus dem Reis zwölf längliche Nigiri formen (siehe umseitig).
3. Je eine erbsengroße Menge Wasabi auf jedem Reiskörnchen verstreichen. Je 2 Avocadoscheiben darauflegen, mit 1 Prise Shishimi Togarashi (nach Geschmack) würzen.
4. Den Noristreifen um Reis und Avocado wickeln, an der Naht leicht andrücken und kurz festhalten. Nach wenigen Sekunden haftet der Noristreifen von selbst. Falls nicht: mit einem Reiskorn festkleben. Die Pon-Zu-Sauce in Dipschälchen mit den Avocado-Nigiri anrichten.



Schneiden Sie nicht auf der Matte und verwenden Sie keine spitzen oder scharfen Gegenstände.

Maki-Sushi mit Lachs



- 200 g Lachsfilet
- 2 Noriblätter
- 1-2 TL Wasabipaste
- 300 g gekochter Sushi-Reis
- kaltes Essigwasser

Für 24 Stück | ca. 15 Min. Zubereitung

1. Das Fischfilet in 4 knapp 20 cm lange und 1 cm dicke Streifen schneiden. Die Noriblätter mit der Schere längs halbieren. Die Hände mit Essigwasser befeuchten, den Überschuss abschütteln.
2. Ein halbes Noriblatt mit der Längsseite nach unten auf die Sushimatte legen. 75 g Sushi-Reis mit angefeuchteten Händen darauf verteilen, dabei an einer Längsseite einen ca. 1,5 cm breiten Rand freilassen. Den Reis daneben etwas höher schichten als auf dem Rest des Noriblattes. Im unteren Drittel der Reisfläche 1/2 TL Wasabipaste in einem Streifen von rechts nach links verstreichen. Mit einem Fischfiletstreifen belegen.
3. Das Noriblatt mit dem Reis und dem Fisch mit der Sushimatte vom Körper weg ein Stück einrollen. Dabei die Rolle mit der Matte etwas fest ziehen, dann ganz aufrollen. Die Rolle entnehmen und mit der Naht nach unten auf ein Brett legen und mit einem scharfen Messer in sechs Stücke schneiden. Nach jedem Schnitt die Klinge feucht abwischen. Drei weitere Rollen ebenso formen und schneiden.

Sushi-Reis

Sushi-Reis ist ein Rundkornreis aus Japan oder Korea, mittlerweile auch aus Kalifornien, der ganz spezielle Klebeeigenschaften hat. Andere Reisarten sind für Sushi nicht geeignet.

- 350 g asiatischer Klebreis für Sushi
- 600 ml Wasser
- 100 ml Reissessig, mild
- 1 EL Zucker
- 1 TL Salz

ca. 20 Min. Zubereitung | 1 Std. Ruhezeit

Das wichtigste bei der Zubereitung von Sushi-Reis ist das Waschen des Reises, damit er die richtigen Klebeeigenschaften aufweist!

1. Den Reis in eine Schüssel geben, mit klarem, kaltem Wasser auffüllen und mit den Händen durchmengen. Das trübe Wasser abkippen und wieder auffüllen. Diesen Vorgang solange wiederholen, bis das Wasser klar bleibt. Den Reis in einem Sieb gut abtropfen lassen.
2. Den Reis in einem großen Topf mit dem Wasser aufkochen und auf niedrigster Stufe 15-20 Minuten zugedeckt weiterquellen lassen.
3. Topf von der Kochplatte nehmen, ein Küchentuch zwischen Topf und Deckel legen und weitere 10 Minuten quellen lassen.
4. Essig, Salz und Zucker miteinander in einem Topf erwärmen, bis sich alles aufgelöst hat.

5. Den Reis in eine große Schüssel geben und mit der Essig-Mischung beträufeln und mit dem Schaber mit Schneidebewegungen durchmengen (nicht zu stark rühren oder kneten, damit der Reis nicht zu sehr verklebt). Abkühlen lassen.

Tip: Wenn Sie den Reis mit den Händen formen, mischen Sie in einem Fingerschälchen kaltes Wasser mit einem Spritzer Reissessig. Befeuchten Sie darin die Hände, schütteln Sie überschüssiges Wasser ab und nehmen Sie dann den Reis.

Pon-Zu-Sauce

Pon-Zu-Sauce kann man in Asia-Läden fertig kaufen oder selbst zubereiten. Selbstgemacht hält sie sich bis zu 4 Wochen im Kühlschrank. Zur Herstellung von Pon-Zu-Saucen gibt es viele verschiedene Rezepte. Wir haben ein einfaches für Sie herausgesucht.

- 100 ml Sojasauce
 - 50 ml Mirin (oder Reiswein)
 - 100 ml Zitronensaft
 - 2 EL Puderzucker
- ▷ Den Mirin oder Reiswein in einem Topf kurz aufkochen. Abkühlen lassen, danach die anderen Zutaten unterrühren.

Sushi-Rezepte:

Genehmigtes Abdruckrecht für Tchibo GmbH
© 2016 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH
Alle Rechte vorbehalten