

EatSmarter!

**SUSHI
SELBST
GEMACHT**

**Die 50 besten
Rezepte**

riva

OISHII – LECKER!

Vor etwa einem Vierteljahrhundert kam Sushi (man spricht das übrigens korrekt »Su-Shi« aus, mit Betonung eher auf dem »i« als auf dem »u«) aus Japan über den Umweg USA auch nach Europa. Kalifornische Food- und Fitness-Gurus brachten die gesäuerten Reisbällchen mit rohem Fisch bzw. die phantasievoll gefüllten Algen-Reisröllchen einem westlichen Publikum so nahe, dass es sie nun auch bei uns in vielen Restaurants jeder Preisklasse bis hin zu fertigen Produkten in vielen Supermärkten gibt.

In Japan selbst haben die klassischen Reisballen-Sushi eine über 200-jährige Tradition. Köche, die Sushi entwickelt und verfeinert haben, geben ihre Kunst stets an die nachfolgende Generation weiter.

Man muss aber nicht wie ein Sushi-Koch mindestens 10 Jahre lang lernen, man muss die Kunst am Ende auch nicht so gut beherrschen wie Jiro Ono, der über 90-jährige Großmeister dieses speziellen Faches, der sogar von den französischen Galshütern des guten Geschmacks mit Michelin-Sternen überhäuft wurde. Was man braucht, sind eine Handvoll gut ausgewählter Zutaten, ein vernünftiges Messer und ein wenig handwerkliches Geschick – aber selbst dessen Fehlen kann man zumindest teilweise mit minimalem Aufwand und modernen Geräten kaschieren.

In diesem Buch gibt es Rezepte zu verschiedenen Sushi-Arten – detailliert erklären wir Ihnen, was Sie brauchen und was Sie beachten müssen.

DIE VERSCHIEDENEN SUSHI-ARTEN

MAKI

Aus einem halben Noriblatt werden dünne Reisrollen aus ein bis vier Zutaten zubereitet – heraus kommen entweder Hosomaki (dünne Rollen) oder Futomaki (dicke Rollen). Zu den beliebtesten Füllungen gehören Lachs, Thunfisch und Gurke.

URAMAKI

Die Begriffe ‚California Rolls‘ oder ‚Inside Out Rolls‘ beschreiben die gleiche Spezialität: Im Gegensatz zu Hosomaki oder Futomaki ist das Noriblatt hier im inneren Teil des Sushis und der Reis befindet sich außen. Verfeinern kann man die Rollen mit Sesam, Schnittlauch oder Fischrogen.

NIGIRI

Nigiri sind gepresste, ovale Reisbällchen, belegt mit einem Klecks Wasabi und einem dünnen Streifen rohem Fisch, Meeresfrüchten oder Omelette darauf.

TEMAKI

Mit Reis bestrichene Noriblätter werden zu einer kegelförmigen Tüte zusammengerollt – ähnlich wie ein Waffelhörnchen im Eisladen. Diese wird mit Fisch, Meeresfrüchten, Gemüse und als Topping scharfem Wasabi gefüllt.

SPECIALS

Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt – aus den verschiedenen Zutaten lassen sich nach Belieben neue Rezepte kreieren und goutieren – einige Möglichkeiten finden Sie auf den folgenden Seiten.

SÜSSE SUSHI

Kokosflocken, Frischkäse und Obststückchen, aber auch Pralinen, Schokolinsen und Fruchtgelees können Zutaten von »süßem« Sushi sein.

DIE WICHTIGSTEN ZUTATEN

REIS

Für Sushi verwendet man Reisarten, die gute Kleb-Eigenschaften haben, nachdem sie sehr gründlich gewaschen wurden: *oryza sativa japonica* in guter Qualität gibt es inzwischen überall, die rundlichen Reiskörner der Sorte Koshihikari gelten als die besten. Der Sushi-Reis wird fast immer mit Reissessig und einer Spur Mirin, das ist ein süßer Reiswein mit wenig Alkohol, nach Geschmack gesäuert.



FISCH

Klassisches Sushi macht man mit fangfrischem, rohen Fisch, hierzulande oft Lachs oder Thunfisch, manchmal Makrele, nie älter als 48 Stunden. Den gibt es nur beim Fischhändler Ihrer Wahl oder auf dem Fischmarkt. Der Geruch und der Blick auf die Augen verraten den Frischegrad: Riecht es stark nach Fisch oder sind die Augen milchig: Finger weg.



Für Sushi geeigneten Fisch gibt es inzwischen auch tiefgefroren – doch die niedrige Temperatur verändert die Struktur der Muskelfasern und den Geschmack.

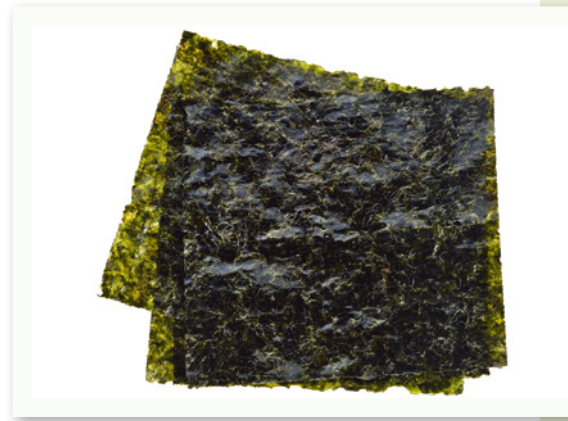
Auch Sushi mit dem rohen Fleisch von Garnelen, Scampi und Krabben gibt es – für unseren westlichen Geschmack werden Schalentiere zumeist doch vorher gekocht oder gebraten.

Fisch enthält nicht nur mageres Eiweiß, sondern bekanntlich auch die Herz und Kreislauf schützenden Omega-3-Fettsäuren.

NORIBLÄTTER

Die meisten Maki-Sushis sind mit diesen Algenblättern umwickelt oder enthalten sie. Es sind getrocknete und zerkleinerte Süßwasseralgen, die man zu papierdünnen Blättern gepresst und (zumeist) in großen Trockenkammern getrocknet hat.

Die Algenblätter sind sehr kalorienarm, fettfrei und liefern beachtliche Mengen an Vitamin A, B1, B2, Niacin und Vitamin C.



DIE KÜCHENGERÄTE

Arbeitsbrett, Schüsseln, Töpfe und Besteck gibt es in jedem Haushalt, wer häufiger Sushi macht, hat zusätzlich eine Bambusmatte zum Rollen der Makis und ein spezielles flaches Sushi-Messer zum Filetieren des Fisches parat.

Seit einigen Jahren gibt es im Internet für jene, denen die Bambusmatten nicht ausreichen, sogenannte Sushi-Maker, praktisch kleine Förmchen, in denen man Makis aller Art in Serie produzieren und schnell servieren kann.



DIE ZUBEREITUNG

Wir zeigen Ihnen hier zwei verschiedene Rezepte für Sushi-Reis. In den Sushi-Rezepten ist dann jeweils angegeben, nach welchem Rezept Sie den Reis zubereiten sollten.

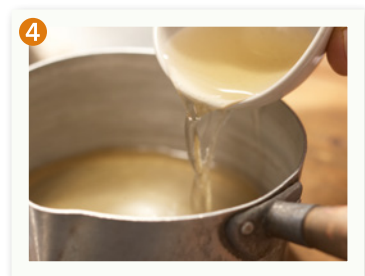
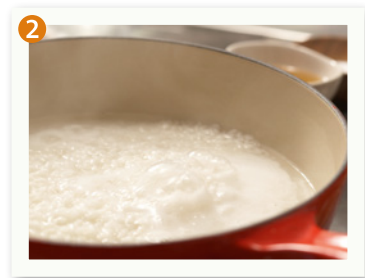
REIS KOCHEN

*Grundrezept 1
für 500 g fertigen*

Sushi-Reis

250 g Sushi-Reis
3 EL Reisessig
1 EL Mirin
2 TL Zucker
1 TL Salz

1. Sushi-Reis in einem Sieb so lange kalt abspülen, bis das ablaufende Wasser klar ist.
2. Mit 500 ml Wasser in einen Topf geben, zum Kochen bringen und zwei Minuten offen kochen, dann zuge- deckt 20 Minuten auf der ausgeschalteten Herdplatte quellen lassen.
3. Topf vom Herd nehmen, Deckel entfernen und Reis mit einem Küchentuch bedecken – 10 Minuten stehen lassen.
4. Reisessig und Mirin mit Zucker und Salz bis kurz vor dem Siedepunkt erwärmen, dabei rühren, bis sich Zucker und Salz aufgelöst haben. Reis in eine Schüssel geben und mit dem Essiggemisch nach Geschmack würzen. Vollständig auskühlen lassen. Sushi-Reis bis zur Weiterverarbeitung mit einem feuchten Küchen- tuch bedecken. Wenn er gebraucht wird, sollte er Zimmertemperatur haben.



Grundrezept 2

für 500 g fertigen

Sushi-Reis

- 200 g Sushi-Reis
- 300 ml Wasser
- 1 Stück Kombu-
Alge (Seetang, ca.
4 x 8 cm, im Asia-
Laden erhältlich)
- 2 EL Reisessig
- ¼ TL Salz
- ½ TL Zucker

1. Den Reis unter fließendem Wasser in einem Sieb gründlich waschen, bis das Wasser klar ist.
2. Reis, Wasser und Seetang in einem Topf bei starker Hitze aufkochen, dann den Reis bei kleinster Hitze zugedeckt ca. 10 Minuten quellen lassen. Den Deckel in dieser Zeit nicht abnehmen! Den Topf von der Kochstelle ziehen und den Reis 3–5 Minuten ausquellen lassen.
3. Den Reissessig erhitzen und mit Salz und Zucker verrühren.
4. Den Reis in eine Schüssel füllen, den Seetang entfernen. Ein Kochstäbchen kreuz und quer durch den Reis ziehen, dabei die Würzmischung langsam zugießen. Dem Reis zugleich mit einem Fächer Luft zufächeln, damit er schnell auf Raumtemperatur abkühlt und einen schönen Glanz bekommt.

DIE FÜLLUNG

Während der Reis abkühlt, können Sie Lachs und Thunfisch oder womit immer Sie Ihre Makis füllen möchten mit dem flachen Messer in bleistiftdicke Streifen schneiden. Noriblatt in der Mitte falzen und quer halbieren, eine Hälfte mit der glatten Seite nach unten auf eine Bambusmatte legen. Die Hände anfeuchten, das Blatt zu etwa 1/3 mit Reis bedecken und diesen leicht andrücken. Links und rechts je einen kleinen Rand frei lassen, damit der Reis beim Rollen nicht herausquillt. Etwas Wasabi-Paste daraufstreichen. In die Mitte der Reisfläche, nach Belieben und je nach Größe, 1–2 Fisch- und/oder Gemüsestreifen legen. Noriblatt an den unteren Rand der Matte legen, mithilfe der Matte aufrollen, dabei die Füllung mit den Fingern festhalten und die Matte nach der ersten Umdrehung leicht andrücken. Den oberen Rand des Noriblattes mit Wasser anfeuchten, die Matte anheben und die Rolle zu Ende formen.

Mit den weiteren Zutaten genauso verfahren, sodass weitere Rollen entstehen. Zum Servieren jede Rolle in mundgerechte Scheiben schneiden. Je nach Geschmack mit Sojasoße verfeinern (nicht »ertränken«) und schließlich mit einer Messerspitze grünem Wasabi, jener köstlichen pflanzlichen Schärfe, die zwar oft mit Meerrettich verglichen wird, botanisch mit diesem aber nichts zu tun hat, würzen und servieren.

SEIEN SIE KREATIV!

Die Inhalte der Sushirollen können ganz unterschiedlich variiert werden. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf. Integrieren Sie Rucola, Möhren, Paprika oder anderes Gemüse. Probieren Sie einfach, was Ihnen schmeckt. So wird die Sushi-Bastelei zu einem spannenden und gleichzeitig leckeren Experiment.

Wenn Sie Sushi übrigens »wie die Japaner« essen möchten, essen Sie nur Nigiri mit Stäbchen – alle traditionellen Makis – California Rolls und andere Leckereien erst recht – darf man mit der Hand essen.

Guten Appetit!

INFORMATIONEN ZU DEN NÄHRWERTEN

Die EatSmarter!-Bewertung informiert Sie auf die Schnelle, was das gewählte Rezept Ihrem Körper zu bieten hat. Dafür haben Ernährungsexperten jeweils alle wichtigen Inhaltsstoffe unter die Lupe genommen, die Vor- und Nachteile gegeneinander abgewogen und das komplette Gericht sorgfältig bewertet.

KALORIEN/ENERGIE

Kalorienangaben finden Sie überall. Aber EatSmarter! bewertet auch die Menge an wichtigen Nährstoffen, also die Qualität eines Gerichts. Anhand der Bewertung erkennen Sie, wie viel Gutes im gewählten Gericht zu finden ist; man spricht dabei von der Nährstoffdichte.

FETT

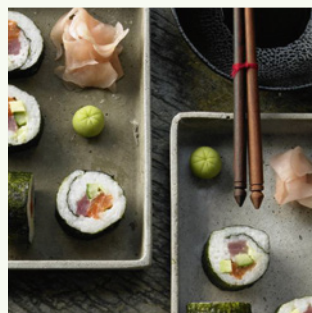
Fett war lange als Dickmacher verschrien. Mittlerweile weiß man, dass lebenswichtige Funktionen im Körper ohne Fett nicht stattfinden können. Wir brauchen den Nährstoff für die Verwertung fettlöslicher Vitamine, beim Aufbau von Zellmembranen, für den Schutz der inneren Organe und Nervenbahnen und für die Kälteisolation.

EIWEISS/PROTEIN

Eiweiß (Protein) gehört zu den Grundbausteinen menschlicher Zellen. Eiweiße steuern unzählige wichtige Prozesse im Körper, darunter den Stoffwechsel. In fast allen Nahrungsmitteln kommen Eiweiße vor – sowohl in pflanzlichen wie in tierischen. Die bekanntesten Proteinlieferanten sind Eier, Fleisch, Fisch und Milchprodukte sowie Hülsenfrüchte und Kartoffeln.

KOHLLENHYDRATE

Kohlenhydrate bilden – neben Eiweißen und Fetten – den größten Bestandteil unserer Ernährung. Kohlenhydrate bestehen hauptsächlich aus Zuckermolekülen und sind wichtige Energielieferanten für unseren Körper, beispielsweise für die Gehirn- und Muskelfunktionen.



MAKI-SUSHI

Gemüse-Sushi mit Nori-Algen	14
Thunfisch-Maki-Rollen mit Soba-Nudeln	16
Frittierte Reisrollen mit Thunfischfilet	18
Easy Maki-Rollen mit Lachs und Thunfisch	20
Bunte Sushi	22
Futomaki-Sushi mit Omelett und Surimi	24
Maki-Sushi mit Krebsfleisch	26
Maki-Sushi mit gebackenem Fisch	28
Omelett-Gurken-Surimi-Sushi	30
Frittiertes Thunfisch-Maki	32
Futomaki mit Krebsfleisch	34
Sushi auf italienische Art	36

GEMÜSE-SUSHI MIT NORI-ALGEN

Pro Portion: Kilokalorien: 264; Kohlenhydrate: 36 g;

Eiweiß: 6 g; Fett: 9 g

🕒 45 MIN.

Zutaten für 4 Portionen,

16 Stück

1 Mini-Salatgurke
1 kleine reife Avocado
Reisessig
6 Blätter Chicorée
1 kleine rote Paprikaschote
75 g Frischkäse (13 % Fett)
2 TL Wasabi-Paste
2 Blätter Nori-Alge
250 g fertiger Sushi-Reis (Grundrezept 1)
Sojasoße

1. Mini-Gurke gründlich waschen, trockenreiben und längs halbieren. Mit einem Löffel die Kerne herauslösen und das Fruchtfleisch der gesamten Länge nach mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden.
2. Avocado halbieren, den Kern entfernen und schälen, Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Sofort mit etwas Reisessig beträufeln, um ein Verfärben zu verhindern.
3. Die Chicoréeblätter waschen, trocken schütteln und in lange, etwa 1/2 cm breite Streifen schneiden.
4. Paprikaschote halbieren, entkernen, waschen und in lange dünne Streifen schneiden.
5. Frischkäse in einer kleinen Schüssel mit der Wasabi-Paste glatt rühren.
6. 1 Noriblatt auf die Bambusmatte legen und mit der Hälfte vom Reis bedecken, dabei oben und unten einen kleinen Rand frei lassen.
7. Die Hälfte der Frischkäsemischung quer auf dem unteren Reis-Drittel verteilen.
8. Gurke, Avocado, Chicorée und Paprika ebenfalls darauf verteilen.
9. Alles mithilfe der Matte zu einer dicken Rolle formen. Aus den restlichen Zutaten eine zweite Rolle herstellen. Ein scharfes Messer in Wasser tauchen und die Rollen damit in je 8 gleich große Stücke schneiden. Mit Sojasoße servieren.



WARUM GESUND

Die rote Paprika sorgt für Biss und viel Vitamin C – eine Portion deckt die Hälfte des Tagesbedarfs. Und die Avocado liefert einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die einen positiven Effekt auf den Cholesterinspiegel haben.


NOCH SMARTER

Woran erkennt man eine reife Avocado? Ganz einfach: Lässt sie sich leicht eindrücken und bewegt sich der Fruchtkern beim Schütteln, ist sie perfekt. Falls nicht, bei Zimmertemperatur mehrere Tage nachreifen lassen.

THUNFISCH-MAKI-ROLLEN MIT SOBA-NUDELN

Pro Portion: Kilokalorien: 160; Kohlenhydrate: 21 g;

Eiweiß: 11 g; Fett: 3 g

 35 MIN.

Zutaten für 4 Portionen, 24 Stück

2 Frühlingszwiebeln
1 Mini-Salatgurke (ca. 250 g)
120 g frisches Thunfischfilet
(Sushi-Qualität)
Salz
Pfeffer
½ TL Öl
100 g Soba-Nudeln
1 EL Sushi-Ingwer (ca. 20 g)
1 EL Sojasoße
2 TL Reissessig
1 Msp. Wasabi-Paste
6 Blätter Nori-Alge

1. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Gurke gründlich waschen, trocken reiben und in feine Streifen schneiden.
2. Thunfischfilet kurz abspülen, trocken tupfen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Eine Grillpfanne erhitzen und mit dem Öl fetten. Thunfisch darin von jeder Seite knapp 1 Minute garen. Anschließend mit einem großen Messer in feine Streifen schneiden.
4. Soba-Nudeln in Stücke brechen und nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser bissfest garen. In ein Sieb abgießen, unter fließend kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.
5. Sushi-Ingwer fein hacken. Mit Nudeln, Frühlingszwiebeln, Sojasoße, Essig und Wasabi-Paste in einer Schüssel mischen.
6. 1 Noriblatt quer mit der glänzenden Seite nach unten auf eine Sushi-Bambusmatte legen. 1 Portion Nudelmischung auf das untere Drittel geben, Gurken- und Thunfischstreifen darauf verteilen.
7. Zum Formen der Maki-Rolle die Sushi-Bambusmatte am unteren Ende über die Füllung legen, dann vorsichtig mit etwas Druck nach vorne rollen, sodass sich das Noriblatt unter der Matte einrollt.
8. Das obere Ende des Noriblatts mit etwas Wasser anfeuchten, um die Rolle zu verschließen. Aus den restlichen Noriblättern und der übrigen Nudelmischung auf dieselbe Art 5 weitere Maki-Rollen herstellen. Mit einem in Wasser getauchten, scharfen Messer jeweils in 4 Stücke schneiden und servieren.



WARUM GESUND

Wenig Fett und kaum Kalorien – die würzigen Rollen sind ein idealer Snack. Wer gerade auf Diät ist, kann sie auch als Hauptmahlzeit vernaschen und tankt dabei hochwertiges Eiweiß sowie Omega-3-Fettsäuren.


NOCH SMARTER

Achtung bei Glutenunverträglichkeit: Nicht alle in Deutschland verkauften Buchweizennudeln sind frei von Weizen, daher lohnt ein Blick aufs Etikett. Im Zweifel lieber im Reformhaus oder Bioladen nach glutenfreien Teigwaren fragen.

FRITTIERTE REISROLLEN MIT THUNFISCHFILET

Pro Portion: Kilokalorien: 478; Kohlenhydrate: 43 g;

Eiweiß: 29 g; Fett: 20 g

 1 STD.

Zutaten für 4 Portionen, 32 Stück

1 Ei
125 ml kohlen säurehaltiges
Mineralwasser (gut gekühlt)
2 EL Weißwein oder
Gemüsebrühe
100 g Mehl
1 TL Paprikapulver
(rosenscharf)
Salz
350 g frisches Thunfischfilet
(Sushi-Qualität)
1 rote Zwiebel
4 Stiele Koriander
75 g Frischkäse (13 % Fett)
2 TL Wasabi-Paste
2 Blätter Nori-Alge
250 g fertiger Sushi-
Reis (Grundrezept 1)
Rapsöl zum Frittieren
50 g Sushi-Ingwer
8 EL Sojasoße

1. Ei, Mineralwasser, Wein oder Brühe, Mehl, Paprikapulver und 1 Prise Salz in einer kleinen Schüssel mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren. In eine flache, rechteckige Auflaufform umfüllen und zugedeckt für 20 Minuten kalt stellen.
2. In der Zwischenzeit Thunfisch abspülen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in schmale Streifen schneiden. Zwiebel schälen und in sehr feine Streifen schneiden.
3. Koriander waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und hacken. Koriander mit Frischkäse und Wasabi in einer weiteren kleinen Schüssel glatt rühren.
4. Nori-Algen quer halbieren. 1/2 Noriblatt auf eine Bambusmatte legen und mit 1/4 vom Reis bedecken, dabei oben einen kleinen Rand frei lassen.
5. Etwa 1/4 vom Frischkäse mit einem Spritzbeutel oder einem Löffel quer auf dem unteren Reis-Drittel verteilen.
6. Etwas Fisch und Zwiebelstreifen quer auf dem Frischkäse verteilen.
7. Alles mithilfe der Matte zu einer Rolle formen. Aus den restlichen Zutaten auf dieselbe Weise 3 weitere Rollen herstellen.
8. Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und nochmals gut durchrühren. In einem weiten Topf reichlich Öl erhitzen: Bilden sich am hineingehaltenen Holzlöffelstiel Bläschen, ist die Temperatur richtig. Die Rollen durch den Teig ziehen und sofort in das heiße Fett geben.
9. In 3–4 Minuten hellbraun frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Jede Rolle in 8 Stücke schneiden und auf einer Platte anrichten. Mit Sushi-Ingwer und Sojasoße servieren.



WARUM GESUND

Thunfischfilet enthält reichlich Omega-3-Fettsäuren, die unser Herz-Kreislauf-System schützen. Noch mehr Pluspunkte sammelt der Fisch mit dem hohen Gehalt an Vitamin D (für feste Knochen) und dem blutbildenden Vitamin B12.

NOCH SMARTER

Die knusprigen Rollen überzeugen auch Sushi-Einsteiger und ausgesprochene Fleisch-Fans, denn frischer Thunfisch schmeckt eher nach feinem Kalbfleisch als nach Fisch.