

Sushi (Sushi Reis & Einkaufsliste)

Die Rezepte können als mögliche Einkaufsvorlage dienen und sind für geübte Köche als Gedankenstütze formuliert.

Sushi etwas vom besten was es in Sachen Fingerfood gibt. 3 - 4 Rollen pro Person ist ein gutes sattmachendes Essen. Will man schöne Sushis kreieren, so kann man mit farbigem Gemüse, gelben Mangos, Avocados, Kaviarersatz, schwarzem und weissem Sesam optisch schon ganz viel erreichen.

Reisgericht
Japan

Vorbereitung
Kochzeit 30 Minuten
Menge für 4 Personen

Zutaten für Einkaufsliste

Pos.	Menge	Einheit	Zutaten	
Zutaten				Dip
1	1	Tube	Wasabi	
2	50	Milliliter	Kikkoman Sojasauce	
3		Bund	Koriander (nicht japanisch, optional)	
Zutaten				Füllung
4	1	Stück	Rettich, eingelegter Rettich: alternativ Kohlrabi	
5	2	Stück	Eier für Omelette	
6	50	Gramm	Makrele	
7	200	Gramm	Lachs, oder Salm, Thunfisch	
8	1	Glas/Gläser	weisse Spargeln lang	
9	50	Gramm	Garnelen / Crevetten	
10	1	Stück	geräucherte Forelle	
11	1	Stück	Stangengurke	
12	5	Stück	Shiitake Pilze, Champignons	
13	1	Bund	Frühlingszwiebeln, Schnittlauch	
14	50	Gramm	Sprossen, z.B. Zwiebelsprossen	
15	2	Stück	Karotten (farbige wie. z.B. Purple Haze)	
Zutaten				Reis
16	500	Gramm	Japanischer Rundkornreis (ergibt ca 10. Rollen)	
17	700	Milliliter	Wasser: 140 ml Wasser pro 100 g Reis	
18	10	Esslöffel	Japanischer Reissessig	
19	2	Esslöffel	Zucker	
20	1	Esslöffel	Salz	
21	3	Stück	Sushi-Matten für Roll Sushi	
22	10	Stück	Kombu Blätter (Seetang) (normalerweise 5 Stück pro Paket)	

Sushi (Sushi Reis & Einkaufsliste)

Zutaten für Einkaufsliste

Pos.	Menge	Einheit	Zutaten	
Zutaten				Zutaten & Gewürze
23	1	Deziliter	Kikkoman Sojasauce	
24	1	Stück	Mango	
25	20	Gramm	gerösteter Sesam, schwarz und weiss	
26	1	Dose	Kaviarersatz rosa (Dose zu 85 g): Kelp Kaviar	
27	1	Tube	Mayonnaise	
28	1	Bund	Schnittlauch	
29	1	Glas/Gläser	Rosa-Ingwer	

Anleitung Zubereitung

1	Reis in einem Sieb Waschen, bis Wasser nicht mehr trüb ist
2	Reis 10 Minuten aufkochen, dann abgedeckt 10 Minuten köcheln, Herd abstellen, Deckel nicht entfernen und 15 Minuten ziehen lassen
3	Sushi Reis Marinade aus 1 EL Salz, 2 EL Zucker und 10 EL Reissessig kurz aufkochen und über den Reis giessen und vermischen
4	Omelette vorbereiten, Omelette falten und in Streifen schneiden
5	Shiitake einweichen, klein schneiden und 10 Minuten braten
6	Forelle mit etwas Mayo mit einer Gabel zu einer Paste zerdrücken.
7	Karotten, Rettich, Kohlrabi in Streifen schneiden und kurz dünsten
8	Frühlingszwiebeln in Streifen schneiden
9	Avocado und Mango schälen und in längliche Streifen schneiden
10	Alle Zutaten auf Teller oder in Schalen bereitstellen, inkl. Gewürze
11	Bambus-Matten in Küchenfolie verpacken
12	Je nach gewünschter Dicke Kombu-Blätter etwas kürzen
13	Kombu-Blätter nach Lust und Laune mit Reis und Zutaten bestücken
14	Dip: Soyasauce nach belieben etwas mit Wasser verdünnen, als Variante z.B. Schnittlauch oder feingehackten Koriander dazugeben, Wasabi in Sauce runterrühren

Sushi (Sushi Reis & Einkaufsliste)



Zutaten



Sushi klassisch und California-Rolls (Inside-Out-Rolls) mit weissem und schwarzem Sesam und rotem Algenkaviar



Sushi (Sushi Reis & Einkaufsliste)

