

HANS GERLACH

SUSHI

Kult-Häppchen aus Japan

KÜCHENRATGEBER



G|U



Mit kostenloser App zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.



Das grüne Blatt bei den Rezepten heißt fleischloser Genuss:
Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.

INHALT

TIPPS UND EXTRAS

Umschlagklappe vorne:

Auf dem Asia-Trip

- 4 Grundrezept: Sushireis kochen
- 5 Reiskochen für Profis
- 6 Grundrezept: Nigiri formen
- 7 Grundrezept: Hoso-Maki rollen
- 58 Zutaten von A–Z
- 64 Pikant Eingelegtes

Umschlagklappe hinten:

Fischkauf mit gutem Gewissen
Mehr als Sojasauce

8 GANZ KLASSISCH

- 10 Veggie-Nigiri
- 12 Hamachi-Nigiri
- 13 Nigiri mit Avocado
- 14 Nigiri mit Garnelen
- 16 Calamari-Nigiri
- 17 Nigiri mit marinierter Makrele
- 18 Tamago-Nigiri
- 20 Gunkan mit Räucherfisch
- 21 Gunkan mit Avocado und Kaviar
- 22 Lachs-Maki
- 23 Spinat-Maki



24 XL-ROLLEN

- 26 California Roll
- 28 Futo-Maki mit Tofu und Melone
- 30 Ura-Maki mit gegrilltem Karpfen
- 32 Sprossen-Ura-Maki
- 32 Gurken-Ura-Maki
- 33 Ura-Maki mit Entenbrust
- 33 Ura-Maki mit Tobiko
- 34 Ura-Maki mit Lachs und Spargel

36 EASY SUSHI

- 38 Te-Maki California Style
- 40 Te-Maki mit Tempura-Gemüse
- 42 Te-Maki mit Tempura-Garnelen
- 43 Te-Maki mit Knusperhuhn
- 44 Sardinen-Oshi
- 46 Teriyaki-Oshi mit Räucherforelle
- 47 Oshi mit Yakitori-Hühnchen
- 48 Muschel-Chirashi
- 49 Großes Veggie-Chirashi

50 FREESTYLE SUSHI

- 52 Räucherlachs-Te-Mari
- 54 Teriyaki-Tintenfisch-Sushi*
- 55 Te-Mari mit Miso-Möhren
- 56 Sushiwürfel

- 60 Register
- 62 Impressum



GANZ KLASSISCH

Mal handgeformt, mal in Noriblätter gerollt – diese Sorten sind die absoluten Lieblinge in jeder Sushi-Bar! Zu Recht, denn aus wenigen Zutaten entstehen hier wahre Hingucker, die die perfekte Grundlage für jedes Sushimenü sind.

»Itadakimasu – guten Appetit!«



VEGGIE-NIGIRI

Superlecker und supergesund – von allen Sushireis-Varianten ist die mit Roter Bete vielleicht die schönste! Zum Dippen passt die Pon-Zu-Sauce perfekt.

- 1 Rote Bete (ca. 200 g)
- 250 g gekochter Sushireis
(siehe S. 4)
- Salz
- 1 TL Sojasauce
- 2–3 Möhren
- 1 TL milde Misopaste
(siehe S. 58)
- 1 EL Reisessig
- 1 EL Mirin (siehe S. 58)
- 1 Noriblatt
- 2 EL geröstete
gesalzene Erdnüsse
- 1–2 TL Wasabipaste

Außerdem:

- evtl. Einmalhandschuhe
- kaltessigwasser
- Gari (siehe S. 58)
- Wasabipaste

Sojasauce oder Pon-Zu-Sauce
(siehe Klappe hinten)

Hingucker in Knallfarbe

- Für 12 Stück |
- 15 Min. Zubereitung |
- 30 Min. Ruhen
- Pro Stück ca. 70 kcal, 2 g EW,
2 g F, 11 g KH

1 Die Rote Bete (evtl. mit Einmalhandschuhen) schälen und auf einer feinen Reibe ringsum so abreiben, dass man 2–3 EL feine Raspel erhält und ein quadratisches Stück Rote Bete übrig ist. Die Raspel vorsichtig unter den Sushireis arbeiten. Die übrige Rote Bete mit einem Gemüsehobel in lange, hauchdünne Scheiben schneiden. Die Scheiben in ca. 2 cm breite Streifen schneiden und in Salzwasser ca. 2 Min. kochen. Abgießen, abschrecken und mit der Sojasauce mischen.

2 Die Möhren putzen, schälen, längs in hauchdünne Scheiben schneiden und in Salzwasser ca. 2 Min. kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken. Miso, Reisessig und Mirin mischen und die Möhrenstreifen unterrühren. Rote Bete und Möhren mind. 30 Min. marinieren lassen.

3 Das Noriblatt mit einer Schere in zwölf gleich große Streifen von je ca. 1½ cm × 12 cm schneiden. Die Erdnüsse mit einem Messer sehr fein hacken.

4 Ein Fingerschälchen kaltes Wasser mit 1 Spritzer Reisessig mischen, die Hände darin befeuchten, abschütteln. Aus dem Reis zwölf längliche Nigiri formen (siehe S. 6). Je eine erbsengroße Menge Wasabi auf jedem Bällchen verstreichen. Reisbällchen abwechselnd mit Gemüsestreifen belegen, dabei lange Streifen falten, sodass ein schönes Päckchen entsteht. Noristreifen um Reis und Gemüse wickeln, an der Naht mit angefeuchteten Fingern leicht andrücken und kurz festhalten, bis er klebt. Mit Erdnüssen bestreuen und mit Wasabi, Gari und Sojasauce oder Pon-Zu-Sauce servieren.





LACHS-MAKI

200 g Lachsfilet | 2 Noriblätter | 300 g gekochter Sushireis (siehe S. 4) | 1–2 TL Wasabipaste | kaltes Essigwasser | Sushimatte

Schlicht und elegant

Für 24 Stück | 15 Min. Zubereitung
Pro Stück ca. 40 kcal, 2 g EW, 1 g F, 5 g KH

- 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 Sushireis mit angefeuchteten Händen darauf verteilen, dabei an einer Längsseite einen ca. 1 ½ cm breiten Rand frei lassen. Den Reis daneben etwas höher schichten als auf dem Rest des Noriblattes. Im unteren Drit-

tel der Reisfläche ½ TL Wasabipaste in einem Streifen von rechts nach links verstreichen. Mit einem Fischfiletstreifen belegen.

- 3 Das Noriblatt mit dem Reis und dem Fisch mithilfe der Sushimatte vom Körper weg ein Stück einrollen. Dabei die Rolle mit der Matte etwas fest ziehen, dann ganz aufrollen. Die Rolle 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.

TIPP

Diese Maki dürfen bei mir auf keiner Sushi-Party fehlen. Sie schmecken jedem und sind ruck, zuck zubereitet. Oder auch einfach mal die doppelte Menge machen und dafür mehrere Dips und eingelegtes Gemüse dazu reichen!



SPINAT-MAKI

ca. 300 g TK-Blattspinat | 2 EL Sesamsamen | 3 EL milde Misopaste (siehe S. 58) | 2 Noriblätter | 300 g gekochter Safran-Sushireis (siehe S. 5) oder Sushireis | 1–2 TL Wasabipaste | Sushimatte | kaltes Essigwasser

Grün und gut 🌱

Für 24 Stück | 30 Min. Zubereitung
Pro Stück ca. 30 kcal, 1 g EW, 0 g F, 5 g KH

1 Den Spinat nach Packungsanweisung kochen. Anschließend in ein Sieb abgießen, gut ausdrücken, dann grob hacken. Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Mit Miso unter den Spinat mischen. Eine Sushimatte mit Folie überziehen, ein Viertel vom Spinat darauf zu einer Linie legen und mit der Matte zu einer festen Rolle formen. Auf die gleiche Weise noch drei Spinatrollen formen. Die Matte mit Küchenpapier trocken wischen.

2 Die Noriblätter mit der Schere längs halbieren und ein halbes Noriblatt mit der Längsseite nach unten auf die Sushimatte legen. 75 g Sushireis darauf verteilen, an einer Längsseite einen ca. 1 ½ cm breiten Rand frei lassen und den Reis daneben etwas höher schichten als auf dem Rest des Noriblatts. Im unteren Drittel der Reisfläche ½ TL Wasabipaste in einem Streifen von rechts nach links verstreichen, mit einer Spinatrolle belegen.

3 Das Noriblatt mit Reis und Spinat mithilfe der Sushimatte vom Körper weg ein Stück einrollen. Die Sushirolle mit der Matte etwas fest ziehen, dann ganz aufrollen. Die Rolle mit der Naht nach unten auf ein Brett legen. Mit einem scharfen Messer in sechs Stücke schneiden. Nach jedem Schnitt die Klinge feucht abwischen. Drei weitere Rollen auf die gleiche Weise formen und schneiden.

FUTO-MAKI MIT TOFU UND MELONE

Tofu kann so lecker sein! Am besten schmecken mir die japanischen Sorten, denn sie haben eine besonders zarte Konsistenz und sind nicht so krümelig.

- 400 g Tofu
- 300 g Netzmelone
- 4 zarte Stangen Staudensellerie
- 4 Stiele Shisoblätter (siehe S. 59), ersatzweise Thaibasilikum
- ca. 50 g Speisestärke
- 1 EL Kurkumapulver
- 5 EL Rapsöl
- 4 EL Teriyakisauce, fertig gekauft oder selbst gemacht (siehe S. 54)
- 500 g gekochter Vollkorn-Sushireis (siehe S. 5) oder Sushireis
- 4 Noriblätter
- 2 TL Wasabipaste
- 2 EL schwarzer und weißer Sesam gemischt
- Außerdem:**
 - kaltes Essigwasser
 - Sushimatte

Mit Vollkorn-Power 

Für 32 Stück | 40 Min. Zubereitung | 24 Std. Ruhen
Pro Stück ca. 70 kcal, 2 g EW,
2 g F, 11 g KH

1 Den Tofu quer in 16 Streifen schneiden. Die Melone schälen und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch in ca. ½ cm dünne Streifen schneiden. Wenn die Melone schon sehr reif ist, in etwas dickere Streifen schneiden. Den Staudensellerie putzen, waschen und längs in ca. 3 mm dünne Streifen schneiden (Bild 1). Die Shisoblätter waschen und trocken tupfen.

2 Speisestärke und Kurkuma in einer Schale mischen. Den Tofu erst mit Küchenpapier trocken tupfen und dann vorsichtig in der Mischung wenden (Bild 2). Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Tofu darin bei starker Hitze auf allen Seiten ca. 4 Min. braten. Mit der Teriyakisauce ablöschen, dann auf einen Teller gleiten und abkühlen lassen.

3 Die Hände mit etwas Essigwasser befeuchten, überschüssiges Wasser abschütteln. 125 g Sushireis auf 1 Noriblatt verteilen, dabei an einer Längsseite einen ca. 2 cm breiten Rand frei lassen. Den Reis daneben etwas höher schichten als auf dem Rest des Blattes. ½ TL Wasabi in einem Streifen von rechts nach links verstreichen. Den Reis mit dem Sesam bestreuen. Mit je einem Viertel der Shisoblätter belegen. Je ein Viertel von Tofu und Melone in einem Streifen von rechts nach links darauf verteilen (Bild 3).

4 Reis und Füllung mithilfe der Sushimatte vom Körper weg ein Stück einrollen. Die Sushirolle mit der Matte etwas fest ziehen, dann ganz einrollen. Die Matte entfernen und die Rolle in acht gleich große Stücke schneiden. Noch drei Futo-Maki ebenso formen und in je acht Stücke schneiden.



TE-MAKI MIT TEMPURA-GEMÜSE

Der japanische Ausbackteig ist einer meiner Lieblinge: Extra dünn, super knusprig und unnachahmlich lecker umhüllt er hier knackiges Gemüse.

ca. 500 g Gemüse (z. B. grüner Spargel, Paprikaschote, Austernpilze, Möhre, Fenchel)
1 Pck. Tempurateig-Mix (150 g)
ca. 1 l Rapsöl zum Frittieren
500 g gekochter Sushireis
(siehe S. 4)

10 Noriblätter

2 TL Wasabipaste

1 Schachtel Shisokresse
(siehe S. 59)

Außerdem:

kaltes Essigwasser
Sojasauce und Gari
(siehe S. 58) zum Servieren

Für Veggie-Fans 

Für 20 Stück |

40 Min. Zubereitung

Pro Stück ca. 130 kcal, 1 g EW,
6 g F, 18 g KH

1 Die Gemüse putzen, waschen und klein schneiden: die Spargelstangen längs halbieren, die Paprikaschoten in ½ cm breite Streifen schneiden. Die Stiele der Austernpilze abschneiden und die Hüte in fingerbreite Stücke zupfen. Die Möhren schälen und längs in 2 mm dicke und 1 cm breite Streifen schneiden, den Fenchel in 5 mm dünne Spalten schneiden. Alle Gemüsestreifen ca. 6 cm lang schneiden.

2 Den Tempurateig-Mix mit ca. 275 ml eiskaltem Wasser (das ist mehr als auf der Packung steht!) mit Essstäbchen nur ganz grob mischen, sodass noch Klümpchen bleiben.

3 Das Öl in einem Topf mit hohem Rand erhitzen, bis von einem Holzstäbchen, das man hineinhält, sofort Bläschen aufsteigen. Die Tempura zügig herstellen. Dazu die Hälfte der Gemüsestücke durch den Teig ziehen und in kleinen Portionen in ca. 2 Min. knusprig goldgelb ausbacken. Auf Küchenpapier entfetten.

4 Den Reis mit angefeuchteten Händen in 20 Portionen teilen und zu Bällchen formen. Die Noriblätter quer halbieren, je ½ Blatt mit der rauen Seite nach oben quer in die Hand nehmen. Ein Reiskörnchen auf eine Hälfte des Noristreifens legen. Eine erbsengroße Menge Wasabi darauf verstreichen. Mit etwas Tempura-Gemüse, rohen Gemüsestreifen und Shisokresse diagonal belegen und den Noristreifen dann zu einer Tüte aufrollen. Die Spitze mit einem Reiskorn festkleben. Weitere 19 Te-Maki zubereiten. Die Te-Maki mit Sojasauce und Gari oder dem Daikon-Dip (siehe Klappe hinten) sofort servieren.





VÖLLIG VON DER ROLLE

Sushi sind der köstlichste Import aus Japan. Kein Wunder, denn die edlen Röllchen sind leicht und lecker und sehen toll aus. Verwandeln Sie Ihre Küche in eine Sushi-Bar – mit selbst gemachten Nigiri, Maki und Co, die auch Ihre Gäste beeindrucken werden.

Gelingt garantiert: Jedes Rezept von GU dreifach geprüft

So einfach geht's: Alle wichtigen Handgriffe in Step-Fotos

Service: Die besten Infos zu den wichtigsten Zutaten



Mit kostenloser App zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

WG 454 Länderküchen
ISBN 978-3-8338-3967-2



9 783833 839672



PEFC

PERFORM-01-1301

€ 8,99 [D]
€ 9,30 [A]

www.gu.de

G|U