

KÜCHENRATGEBER

STEFANIE NICKEL

# SUSHI

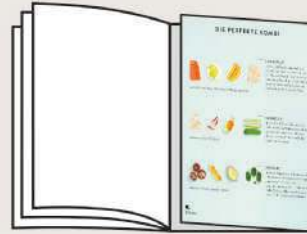
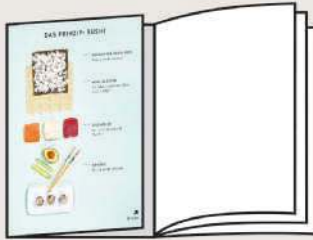


GU

# INHALT

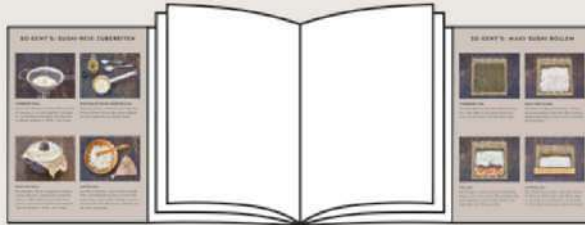
*Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.  
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!*

DAS PRINZIP:  
SUSHI



DIE PERFEKTE  
KOMBI

Immer griffbereit:  
SUSHI-REIS  
ZUBEREITEN



Immer griffbereit:  
MAKI-SUSHI  
ROLLEN

GU  
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?  
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen. Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte mit der »GU Kochen Plus«-App (siehe S. 64)

# REZEPTKAPITEL



## 06 KLASSISCH GEROLLT



## 34 EINFACH GEFORMT



## 48 FREESTYLE-SUSHI

04 DIE AUTORIN

05 THUNFISCH-NIGIRI MIT 5 ZUTATEN

10, 22, 50 COVERREZEPTE

60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE

# MAKI MIT CHILI-GARNELEN

SCHARF

## FÜR DEN REIS

200 g *Sushi-Reis*  
4 EL *Reisessig*  
2 EL *Zucker*  
*Salz*

## FÜR DIE FÜLLUNG

12 *rohe geschälte Riesengarnelen*  
1 *rote Chilischote*  
2 EL *Olivenöl*  
100 g *Salatgurke*  
10 *Stängel Koriandergrün*  
2 EL *Forellenkaviar*

## AUSSERDEM

4 *Nori-Blätter*

**REIS:** Reis waschen und mit Wasser bedeckt ca. 30 Min. ruhen lassen. Essig erwärmen, Zucker und ½ TL Salz darin unter Rühren auflösen. Abkühlen lassen. Den Reis abgießen, mit 320 ml Wasser aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen. Vom Herd nehmen, ein Geschirrtuch zwischen Topf und Deckel legen und ca. 15 Min. ruhen lassen. Den Reis in eine Schüssel füllen, mit einem Spatel auflockern und dabei den Essig zufügen. Abkühlen lassen.

**FÜLLUNG:** Garnelen kalt abbrausen und trocken tupfen. Chili waschen, halbieren, Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften fein hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen mit den Chiliwürfelchen darin 2–3 Min. braten. Kurz abkühlen lassen, die Garnelen dann halbieren. Gurke halbieren und in Spalten schneiden. Koriandergrün waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

**FORMEN:** Den Reis in 4 Portionen teilen. 1 Nori-Blatt auf die Sushi-Matte legen und 1 Portion Reis darauf verteilen. Je ein Viertel von Garnelen und Gurke im unteren Drittel darauf legen. Ein Viertel von Kaviar und Koriandergrün darauf verteilen und mithilfe der Sushi-Matte fest aufrollen. Ebenso noch 3 weitere Rollen formen und in je 8 Stücke schneiden.

## GUT ZU WISSEN

Sie essen gerne scharf? Dann entkernen Sie die Chilischote nicht. In den Samen steckt nämlich mehr als die Hälfte des für die Schärfe verantwortlichen Capsaicins. Damit haben die Rollen gewaltig Feuer!





# LACHS-MANGO-MAKI MIT SPROSSEN

FÜRS BÜFETT



## FÜR DEN REIS

200 g *Sushi-Reis*  
4 EL *Reisessig*  
2 EL *Zucker*  
*Salz*

## FÜR DIE FÜLLUNG

½ *Mango*  
200 g *Lachsfilet (ohne Haut)*  
2 TL *Wasabipaste*  
30 g *Rote-Bete-Sprossen*

## AUSSERDEM

4 *Nori-Blätter*

### GUT ZU WISSEN

Ob die Mango reif ist, lässt sich einfach prüfen: Gibt das Fruchtfleisch unter der Schale bei Fingerdruck leicht nach, ist sie reif. Da Mangos nachreifen, kann man sie aber auch ein paar Tage liegen lassen.

**REIS:** Reis waschen und mit Wasser bedeckt ca. 30 Min. ruhen lassen. Essig in einem Topf erwärmen, Zucker und ½ TL Salz darin unter Rühren auflösen. Abkühlen lassen. Den Reis abgießen, mit 320 ml Wasser in einem Topf aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen. Vom Herd nehmen, ein Geschirrtuch zwischen Topf und Deckel legen und den Reis ca. 15 Min. ruhen lassen. Den Reis in eine Schüssel füllen, mit einem Spatel auflockern und dabei den Essig zufügen. Abkühlen lassen.

**FÜLLUNG:** Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein lösen und in Spalten schneiden. Lachs abrausen, trocken tupfen und in 1 cm dicke Streifen schneiden.

**FORMEN:** Den Reis in 4 Portionen teilen. 1 Nori-Blatt auf die Sushi-Matte legen und 1 Portion Reis mit feuchten Händen darauf verteilen (Bild 1). Einen dünnen Streifen Wasabi auf den Reis streichen (Bild 2). Je ein Viertel von Lachs, Mango und Sprossen im unteren Drittel längs auf dem Reis verteilen (Bild 3). Reis und Füllung mithilfe der Sushi-Matte fest aufrollen (Bild 4). Ebenso noch 3 weitere Rollen formen (Bild 5). Die fertigen Rollen in je 8 Stücke schneiden (Bild 6).

# KÜRBIS-TEMAKI MIT GARNELEN

## HERBST-REZEPT

### FÜR DEN REIS

200 g *Sushi-Reis*  
4 EL *Reisessig*  
2 EL *Zucker*  
*Salz*

### FÜR DIE FÜLLUNG

250 g *Muskatkürbis*  
1 rote *Chilischote*  
2 EL *Olivenöl*  
2 *Kästchen Rettichkresse*  
5 *Stängel Koriandergrün*  
20 *rohe geschälte Riesengarnelen*  
*Salz, Pfeffer*

### AUSSERDEM

10 *Nori-Blätter*

**REIS:** Reis waschen und mit Wasser bedeckt ca. 30 Min. ruhen lassen. Essig erwärmen, Zucker und 1 TL Salz darin unter Rühren auflösen. Abkühlen lassen. Den Reis abgießen, mit 320 ml Wasser aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Min. köcheln. Vom Herd nehmen, ein Geschirrtuch zwischen Topf und Deckel legen und ca. 15 Min. ruhen lassen. Den Reis in eine Schüssel füllen, mit einem Spatel auflockern und dabei den Essig zufügen. Abkühlen lassen.

**FÜLLUNG:** Kürbis schälen und in dünne Streifen schneiden. Chili waschen, halbieren, Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften fein hacken. Kürbis und Chili mit 1 EL Öl mischen und ca. 15 Min. marinieren. Kresse abschneiden, Koriandergrün waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Garnelen abbrausen und trocken tupfen. Eine Pfanne erhitzen und den Kürbis darin ca. 3 Min. braten. Salzen, pfeffern und herausnehmen. Dann die Garnelen im übrigen Öl 1–2 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**FORMEN:** Nori-Blätter längs halbieren, Reis in 20 Portionen teilen. 1 Portion Reis mit feuchten Händen auf die raue Seite von 1 Nori-Blatt legen. Etwas Kürbis, 1 Garnele, etwas Kresse und Koriandergrün schräg darauflegen und zu einer Tüte aufrollen. Mit den restlichen Zutaten wiederholen.





**GU  
CLOU**

Diese Sushi in der Algentüte lassen sich einfach direkt auf der Hand rollen – das aufwendige Rollen mit der Sushi-Matte entfällt hier. Super für ein Sushi-Büfett zum Selbstrollen! Bei diesen Sushi ist nur der Reis Pflicht, die restlichen Zutaten kann sich jeder nach Lust und Laune selbst zusammenstellen.

# ASIA-ROLLEN FÜR ANFÄNGER



Kochen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

Sushi zubereiten – einfach wie nie: Buchklappen aufblättern  
und das Wichtigste beim Kochen immer im Blick

Ob mit Fisch oder veggie, ob gerollt oder freestyle geschichtet:  
mit diesen Rezepten haben Sie den Dreh bald raus!



MIT KOSTENLOSER APP ZUM  
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE

WG 454 Länderküchen  
ISBN 978-3-8338-7072-9



9 783833 870729



[www.gu.de](http://www.gu.de)