

Sushi - Maki

VORBEREITEN

30
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



Zutaten Für 4 ganze Rollen

250 g gekochter Sushi Reis
6 rohe Thunfisch-Streifen (fingerdick)
3 rohe Lachs-Streifen (fingerdick)
30 g eingelegter Rettich
1/4 Salatgurke
1/4 Avocado
2 Stück Surimi
2 eingelegte Shiitake Pilze
1 Teelöffel heller Sesam
4 Nori-Blätter
1/4 Bund Schnittlauch
Soja Sauce, Wasabi, eingelegter Ingwer

Besonderes Zubehör

2 Esslöffel Reisessig
Bambus-Rollmatte
Frischhaltefolie

Maki bedeutet nichts anderes als "Rolle". Diese Art der Sushi Zubereitung ist die traditionellste. Als es noch keine Kühlmöglichkeiten gab, verwendeten Japaner gesäuerten Reis, in den sie den fangfrischen Fisch wickelten, damit er auf der langen Fahrt ins Inland frisch und haltbar blieb. Das Nori-Blatt hielt dabei Reis und Fisch fest in Form und

ließ sich außerdem viel besser stapeln.

Die kleinen Rollen sind einfach herzustellen und unglaublich lecker. Traditionell werden in Maki 2-3 Zutaten eingerollt. Besonders beliebt sind in Japan Füllungen mit Lachs, Thunfisch, Avocado, getrockneten Kürbistreifen und Salatgurke.

- 1 -

Rettich und Avocado in fingerdicke Streifen schneiden. Pilze ausdrücken und fein hacken. Gurke waschen, Kerngehäuse herausschneiden und in fingerdicke Stifte schneiden.

- 2 -

Reisessig in einer kleinen Schüssel mit kaltem Wasser mischen. Bambusmatte sorgfältig mit Frischhaltefolie einwickeln.

- 3 -

Oberes Drittel der Nori-Blätter abschneiden und beiseitelegen. Pro Rolle ein gekürztes Nori-Blatt mit der rauen Seite nach oben an den unteren Rand der Bambusmatte legen. Finger mit Essigwasser befeuchten.

- 4 -

Ca. 60 g Reis in die Mitte des Nori-Blatts legen und gleichmäßig mit den Fingern verteilen, sodass oben ein 2 cm breiter Rand frei bleibt. Reiskörner dabei nicht quetschen.

- 5 -

Einen Streifen Fisch oder Surimi ins untere Drittel auf den Reis legen. Mit restlichen Zutaten nach Belieben kombinieren. Mit beiden Daumen unter die Matte greifen.

Sushi - Maki

Füllung mit den restlichen Fingern stabilisieren. Matte inklusive Nori-Blatt anheben und eng einrollen. Vorgang für jede Rolle wiederholen.

- 6 -

Sushi-Rollen mit der Blattkante nach unten auf ein Brett legen. Messer mit etwas Essigwasser benetzen und Enden der Rollen abschneiden. Rollen in gleich große Stücke schneiden. Mit Ingwer, Soja Sauce und Wasabi servieren.