

Japanisch aufgerollt - 13 Sushi Rezepte zum Nachmachen



Sushi ist bei uns schon seit geraumer Zeit absoluter Kult. Und das absolut zu Recht. Die kleinen Reis-Teilchen machen einfach süchtig und sind zudem auch noch richtig gesund. Dabei war das Wickeln des Fisches in Reis und Alge eigentlich nur Mittel zum Zweck.

Das Einlegen von Süßwasserfischen in gekochten Reis ist seit vielen Jahrhunderten eine beliebte asiatische Konservierungsmethode. Zum Schutz eng in ein Algenblatt geschlagen, konnte der Fisch auf den langen Fahrten ins Inland fermentieren und war somit viele Monate haltbar. Der durch den Fermentationsprozess gesäuerte Reis wurde allerdings nicht gegessen. Diese Form der Haltbarmachung breitete sich aus Ländern am Mekong Fluss, wie Vietnam, Thailand und China, schließlich bis nach Japan aus.

Die Reise des Sushi

Die ersten Sushi entstanden im 18. Jahrhundert in Edo, dem heutigen Tokyo. Der fangfrische Fisch wurde dort am Hafen oft mit Reis als Sättigungsbeilage angeboten. Da es den Menschen zu der Zeit in dieser Metropole finanziell sehr gut ging, gaben sie immer mehr Geld für hochwertigen Fisch und Meeresfrüchte aus. Irgendwann wurde der Reis zu kleinen Bällen geformt und mit frischen dünnen Fischescheiben belegt. Nigiri Sushi war geboren. Die Japaner verfeinerten und perfektionierten die Zubereitung der handgefertigten Teilchen über ein Jahrhundert lang.

- Mit den japanischen Auswanderern nach 1945 kam auch das Sushi an die Westküste der USA und verbreitete sich von da aus bis nach Europa.
- Noch heute ist er Titel "Itamae" (Sushi Meister) ein ehrenwerter und hoch angesehener Beruf. Die Ausbildung ist lang, hart und mit viel Verzicht und Disziplin verbunden. Nach dem Motto "nusumu no gei" (Lernen durch Beobachtung) kann es sein, dass man als frisch gebackener Lehrling die ersten Jahre nur den Boden wischen oder Messer schleifen darf. Wann immer es geht, sollte dem Meister über die Schulter geschaut und jeder Handgriff eingepreßt werden. Das perfekte Zubereiten von Sushi braucht sehr viel Erfahrung. Es kommt nicht nur auf die Qualität des Fisches, sondern auch auf die Zubereitung und Temperatur von Reis und Fisch an. Sogar der PH-Wert und die Temperatur der Hände sind auf der obersten Stufe der Sushi Zubereitung ausschlaggebend. Das japanische Sprichwort "man lernt sein Leben lang" wird hierbei wörtlich genommen.
- Frauen in Japan ist es bis heute verboten den Beruf des Itamae zu erlernen.
- Wie wird „Sushi“ nun eigentlich richtig ausgesprochen? Steht das Substantiv alleine, sprichst du „Sushi“ mit einem weichen „S“ am Anfang. Bei Wortzusammensetzungen allerdings, wie Maki-Sushi oder Nigiri-Sushi, sprichst du das „S“ wie ein „Z“. So heißt es ausgesprochen also richtig: „Maki-Zuschi“ und „Nigiri-Zuschi“.

Sushi selber machen, servieren und essen

Ok, jetzt ist der Respekt vor Sushi groß. Aber natürlich kannst du mit den richtigen Zutaten, ein paar Kniffen und etwas Übung auch hervorragendes Sushi zu Hause zubereiten und anbieten. Dabei müssen es ja nicht nur

Japanisch aufgerollt - 13 Sushi Rezepte zum Nachmachen

Maki und Nigiri sein. Auch andere Variationen schmecken einfach gut und machen optisch einiges her. Und das Schönste ist, dass du nach jeder Zubereitung besser und sicherer wirst.

Also keine Angst und einfach mal machen. Besonders beliebt sind Sushi Parties zu Hause, wobei jeder Gast eine Sushi-Variation für alle rollt. So hast du quasi ein ganzes Rollkommando in der Küche und jeder bereitet etwas anderes zu. Alle Variationen werden danach auf ein großes Brett gelegt und die Party kann steigen.

Serviert wird Sushi traditionell übrigens mit japanischer Wasabi, Soja Sauce und eingelegtem Ingwer.

- Der **Wasabi** wird aber nicht, wie bei uns üblich, in der Soja Sauce verteilt, sondern separat dazu serviert.
- Mit Hilfe der Stäbchen dezent eine Seite des Fisches kurz in die **Soja Sauce** gedippt. Niemals das ganze Sushi - besonders nicht der Reis selbst.
- Der **eingelegte Ingwer** wird zwischen den verschiedenen Sushi-Teilchen gegessen und soll geschmacklich neutralisierend wirken.
- Traditionell trinkt man zu Sushi **warmen Sake** oder ein **kühles Bier**. In gehobenen europäischen Sushi-Restaurants wird oftmals auch ein Riesling angeboten.

Sushi Reis

Gutes Sushi steht und fällt mit gutem Reis. Es klingt vielleicht komisch, aber eine sorgsame und vorsichtige Behandlung und Verarbeitung des Reises ist hierbei das A und O für dein perfektes Sushi. Die **Körner sollen glänzen und locker sein**, aber auch noch leicht kleben. Du würzt den Reis mit **Sushi-Zu**. Einer Mischung aus **Reisessig, Zucker und Salz**. Mit ein wenig Übung machst du schnell deinen perfekten Sushi Reis zu Hause. [Zum Rezept](#)



[Sushi Reis](#)

Sushi - Nigiri

Ein von Hand geformtes Nigiri Sushi kann dich in den 7. Geschmacks-Himmel katapultieren. Egal, ob mit Lachs, Thunfisch, Makrele, Butterfisch, Oktopus, Garnele, Gemüse oder Omelett. Doch auch hier liegt es an den Ausgangsprodukten und den kleinen Details, die dein Sushi qualitativ vom 08/15-Sushi um die Ecke abhebt. Alles was du brauchst, um deine nächsten Nigiri Sushi unvergesslich zu machen, findest du hier. [Zum Rezept](#)



[Sushi - Nigiri](#)

Sushi – Hoson-Maki

Die kleinen und bunten Hoson-Maki sind ein schneller und gesunder Snack. Jeweils mit nur einer Zutat bestückt, bietet es sich an, direkt viele verschiedene Variationen auf die Sushi Platte zu bringen. Das sieht nicht nur fantastisch aus, sondern jeder kann seine Lieblingsmaki

Japanisch aufgerollt - 13 Sushi Rezepte zum Nachmachen

selber rollen. Mit ein paar Kniffen schmecken deine Röllchen wie beim Sushi-Meister um die Ecke. [Zum Rezept](#)



[Sushi - Hosonaki](#)

Sushi – Maki

Die klassischste Variante ist Maki Sushi. Damals wurden gesäuerter Reis und Nori-Blätter verwendet, um frischen Fisch ins Inland zu transportieren, ohne dass er verdirbt. Heute füllst du deine Maki genau nach deinem Geschmack. Egal, ob klassisch mit Surimi und Avocado oder ausgefallener mit eingelegten Shiitake Pilzen und Rettich. Erlaubt ist, was schmeckt. Hier findest du ein paar Anreize. [Zum Rezept](#)



[Sushi - Maki](#)

Sushi – Uramaki (Inside Out)

Die California Roll ist, wie der Name schon sagt, eine

amerikanische Erfindung. Nichtsdestotrotz sehen diese bunten Rollen nicht nur fantastisch aus, sondern können eine weitere Zutat außen am Reis tragen. Klassisch mit Sesam oder doch bunt mit Tobiko, Fisch- oder Avocadoscheiben. Den kalifornischen Klassiker rollst du mit Surimi und Avocado. Weitere Ideen findest du hier. [Zum Rezept](#)



[Sushi – Uramaki \(Inside Out\)](#)

Sushi – Futo-Maki

Diese Rollen haben es in sich und sind auf jeden Fall etwas für den großen Hunger. Prall gefüllt mit allen Zutaten, die deine Sushi-Party zu bieten hat, kannst du dich austoben und die dicken Maki dick füllen. Traditionell finden sich in der Mitte verschiedene Fischarten, Gemüse und Omelett wieder. Du kannst aber natürlich einrollen, was dein Herz begehrt. [Zum Rezept](#)



[Sushi - Futo-Maki](#)

Japanisch aufgerollt - 13 Sushi Rezepte zum Nachmachen

Sushi - Gunkan-Maki

Die kleinen Maki-Schiffchen dürfen auf keiner Sushi Party fehlen. Sie beinhalten nur eine Zutat, sind dafür aber bis obenhin beladen. Traditionell werden Gankan-Maki mit verschiedenen Fischrogen oder Meeresfrüchten befüllt. Du kannst aber natürlich auch gehackten Fisch oder Gemüse in die kleinen Frachter packen. [Zum Rezept](#)



[Sushi - Gunkan-Maki](#)

Sushi - Temaki

Diese schnelle Sushi-Variante ist vollgepackt mit guten Zutaten. In Form einer Eistüte sind sie ein beliebter to-go-Snack, weil sie reichhaltig gefüllt und ruckzuck zubereitet sind. Probier es doch einfach mal aus. Hier geht's [zum Rezept](#)



[Sushi - Temaki](#)

Sushi - Temari

Diese wunderschönen Bällchen sind im eigentlichen Sinne kein klassisches Sushi. Aber sie sind eine tolle Variante für kleine und liebevoll gestaltete Snacks auf einer großen Holzplatte, als Fingerfood auf dem Buffet oder als schneller Snack für zwischendurch. Die golfballgroßen Reiskbälle formst du fix mit Hilfe von Frischhaltefolie. [Zum Rezept](#)



[Sushi - Temari](#)

Sushi Hitsuji-Maki

Dass die Herstellung von Sushi eine echte Handwerkskunst ist, weiß man spätestens nach der sieben- bis zehnjährigen Ausbildung zum Sushi-Meister. Hitsuji Sushi setzt noch einen drauf. Hier entstehen in den Maki Muster, Mosaik und sogar Figuren. Die Herstellung bedarf einiges an Fingerspitzengefühl, Ruhe und

Japanisch aufgerollt - 13 Sushi Rezepte zum Nachmachen

Erfahrung. Aber der Aufwand lohnt sich, denn die doppelt gerollten Maki sind nicht nur lecker, sondern ein absoluter Blickfang. [Zum Rezept](#)



[Sushi - Hitsuji-Maki](#)

Veganes Sushi in Pink

Sushi und vegan? Eigentlich ganz einfach. Lässt du auf deiner Einkaufsliste einfach Fisch und Meeresfrüchte weg und ergänzt sie um verschiedenste Gemüse, ist dein Sushi schon vegan. Tadaa! Egal, ob Rote Bete, Möhren, Avocado, eingelegter Ingwer oder Paprika. Hier kannst du deiner Fantasie freien Lauf lassen. Um farblich noch ein Highlight zu setzen, färb den Reis mit Lebensmittelfarbe ein. [Zum Rezept](#)



[Veganes Sushi in Pink](#)

Sushi Burrito mit Hühnchen-Gemüse-Füllung und

Guacamole

Sushi goes Mexico. Was im ersten Moment irgendwie komisch klingt, schmeckt auf den zweiten Moment einfach genial. Auch das USA-Westküsten Sushi hat sich seinen Weg bis über die südliche Grenze gebahnt bzw. gerollt. Füll deine Futo-Maki mit Guacamole, frischem Gemüse und gebratenem Cajun-Hähnchen. Auch im Ganzen als Mittagssnack im Büro einfach nur gut. [Zum Rezept](#)



[Sushi Burrito mit Hühnchen-Gemüse-Füllung und Guacamole](#)

Es ist Zeit für einen neuen Look! Sushi Donuts

Sashimi im US-Gewand. Forme deinen Sushi nach dem amerikanischen, frittierten Teigteilchen Nummer 1. Jetzt kannst du ihn nach Lust und Laune mit Fisch, Meeresfrüchten und Gemüse belegen. Besonders lecker sind die kleinen Kringel mit Räucherlachs, Avocado und Sesam. [Zum Rezept](#)



Japanisch aufgerollt - 13 Sushi Rezepte zum Nachmachen

Es ist Zeit für einen neuen Look! Sushi Donuts