



EatSmarter!

# SUSHI SELBST GEMACHT

Die 50 besten  
Rezepte

**riva**

**EatSmarter!**

**SUSHI  
SELBST  
GEMACHT**

Die 50 besten  
Rezepte

**riva**

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

**Für Fragen und Anregungen:**

[info@rivaverlag.de](mailto:info@rivaverlag.de)

Originalausgabe

1. Auflage 2017

© 2017 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Text EatSmarter!: Willy Loderhose

Rezeptredaktion EatSmarter!: Astrid Büscher

Redaktion riva Verlag: Eva Siegmund

Umschlaggestaltung: Isabella Dorsch

Umschlagabbildungen: Vorderseite: links oben: © StockFood / Zogbaum, Armin; rechts oben: [eatsmarter.de/westermann-buroh.de](http://eatsmarter.de/westermann-buroh.de); unten: © StockFood / Arras, Klaus; Rückseite: Bild 1: © StockFood / Mourad, Tarek; Bild 2: © StockFood / Fenot, Eric; Bild 3: [eatsmarter.de/westermann-buroh.de](http://eatsmarter.de/westermann-buroh.de)

Abbildungen im Innenteil: S. 3: Bild 1: © StockFood / Eising Studio - Food Photo & Video, Bild 2: © StockFood / Bhirangi, Bharat, Bild 3: © StockFood / Arras, Klaus Bild 4: © StockFood / Westermann, Jan-Peter; Bild 5: Food Centrale Hamburg / Seiffe, Bild 6: © StockFood / Koeb, Ulrike, Bild 7: © StockFood / Kaktusfactory; S. 6 oben: picturepartners, S. 6 unten: Evgeny Karandaev/Shutterstock.com; S. 7 oben: PHONGSAKON/Shutterstock.com, S. 7 unten: Yuriy Golub/Shutterstock.com; S. 23: © StockFood / Daan Matthis; S. 25: © StockFood / Arras, Klaus; S. 27: © StockFood / Kiefer, Hartmut; S. 29: © StockFood / Castilho, Rua; S. 31: © StockFood / Studio R. Schmitz; S. 33: © StockFood / Eising Studio - Food Photo & Video; S. 35: © StockFood / Holler, Hendrik; S. 36: © StockFood / Koeb, Ulrike; S. 37: Bild 2: © StockFood / Westermann, Jan-Peter, Bild 3: © StockFood / Buntrock, Gerrit, Bild 4: © StockFood / Klein, Oded; S. 40: © StockFood / Boyny, Michael; S. 41: © StockFood / Westermann, Jan-Peter; S. 43: © StockFood / Buntrock, Gerrit; S. 45: © StockFood / Klein, Oded; S. 47: © StockFood / Arras, Klaus; S. 48: © StockFood / Stiepel, Kai; S. 49: © StockFood / Bhirangi, Bharat; S. 50: © StockFood / Cole, Felicity; S. 51: Bild 3: © StockFood / Boyny, Michael, Bild 4: © StockFood / Bonisolli, Barbara; S. 55: © StockFood / Arras, Klaus; S. 56: © StockFood / Boyny, Michael; S. 57: © StockFood / Foodcollection; S. 58: © StockFood / Eising Studio - Food Photo & Video; S. 59: © StockFood / Foodcollection; S. 61: © StockFood / Studio R. Schmitz; S. 62: © StockFood / Gastromedia; S. 63: © StockFood / Boyny, Michael; S. 67: © StockFood / Eising Studio - Food Photo & Video; S. 68: © StockFood / Bonisolli, Barbara; S. 69: © StockFood / Studio R. Schmitz; S. 71: © StockFood / Gräfe & Unzer Verlag / Daan Matthis; S. 72: © StockFood / Mourad, Tarek; S. 73: Bild 2: Food Centrale Hamburg / Seiffe; S. 76: Food Centrale Hamburg / Seiffe; S. 86: © StockFood / Van Berge, Alexander; S. 87: Bild 2: © StockFood / Fenot, Eric, Bild 3: © StockFood / Eising Studio - Food Photo & Video, Bild 4: © StockFood / Kaktusfactory; S. 89: © StockFood / Fenot, Eric; S. 91: © StockFood / Eising Studio - Food Photo & Video; S. 93: © StockFood / Kaktusfactory; S. 96: © StockFood / Fenot, Eric; alle anderen Bilder: [eatsmarter.de/westermann-buroh.de](http://eatsmarter.de/westermann-buroh.de)

Satz: [inpunkt\[w\]o](http://inpunkt[w]o), Haiger ([www.inpunktwo.de](http://www.inpunktwo.de))

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-0361-5

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-872-1

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-873-8

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

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

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# INHALT

Oishii – lecker! .....	4
Die verschiedenen Sushi-Arten .....	5
Die wichtigsten Zutaten .....	6
Die Küchengeräte .....	7
Die Zubereitung .....	8
Informationen zu den Nährwerten .....	11
MAKI-SUSHI .....	13
URAMAKI .....	37
NIGIRI UND TEMAKI .....	51
SPECIALS .....	73
SÜSSES SUSHI .....	87



# OISHII – LECKER!

Vor etwa einem Vierteljahrhundert kam Sushi (man spricht das übrigens korrekt »Su-Shi« aus, mit Betonung eher auf dem »i« als auf dem »u«) aus Japan über den Umweg USA auch nach Europa. Kalifornische Food- und Fitness-Gurus brachten die gesäuerten Reisbällchen mit rohem Fisch bzw. die phantasievoll gefüllten Algen-Reisröllchen einem westlichen Publikum so nahe, dass es sie nun auch bei uns in vielen Restaurants jeder Preisklasse bis hin zu fertigen Produkten in vielen Supermärkten gibt.

In Japan selbst haben die klassischen Reisballen-Sushi eine über 200-jährige Tradition. Köche, die Sushi entwickelt und verfeinert haben, geben ihre Kunst stets an die nachfolgende Generation weiter.

Man muss aber nicht wie ein Sushi-Koch mindestens 10 Jahre lang lernen, man muss die Kunst am Ende auch nicht so gut beherrschen wie Jiro Ono, der über 90-jährige Großmeister dieses speziellen Faches, der sogar von den französischen Galshütern des guten Geschmacks mit Michelin-Sternen überhäuft wurde. Was man braucht, sind eine Handvoll gut ausgewählter Zutaten, ein vernünftiges Messer und ein wenig handwerkliches Geschick – aber selbst dessen Fehlen kann man zumindest teilweise mit minimalem Aufwand und modernen Geräten kaschieren.

In diesem Buch gibt es Rezepte zu verschiedenen Sushi-Arten – detailliert erklären wir Ihnen, was Sie brauchen und was Sie beachten müssen.

## DIE VERSCHIEDENEN SUSHI-ARTEN

### MAKI

Aus einem halben Noriblatt werden dünne Reisrollen aus ein bis vier Zutaten zubereitet – heraus kommen entweder Hosomaki (dünne Rollen) oder Futomaki (dicke Rollen). Zu den beliebtesten Füllungen gehören Lachs, Thunfisch und Gurke.

### URAMAKI

Die Begriffe ‚California Rolls‘ oder ‚Inside Out Rolls‘ beschreiben die gleiche Spezialität: Im Gegensatz zu Hosomaki oder Futomaki ist das Noriblatt hier im inneren Teil des Sushis und der Reis befindet sich außen. Verfeinern kann man die Rollen mit Sesam, Schnittlauch oder Fischrogen.

### NIGIRI

Nigiri sind gepresste, ovale Reisbällchen, belegt mit einem Klecks Wasabi und einem dünnen Streifen rohem Fisch, Meeresfrüchten oder Omelette darauf.

### TEMAKI

Mit Reis bestrichene Noriblätter werden zu einer kegelförmigen Tüte zusammengerollt – ähnlich wie ein Waffelhörnchen im Eisladen. Diese wird mit Fisch, Meeresfrüchten, Gemüse und als Topping scharfem Wasabi gefüllt.

### SPECIALS

Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt – aus den verschiedenen Zutaten lassen sich nach Belieben neue Rezepte kreieren und goutieren – einige Möglichkeiten finden Sie auf den folgenden Seiten.

### SÜSSE SUSHI

Kokosflocken, Frischkäse und Obststückchen, aber auch Pralinen, Schokolinsen und Fruchtgelees können Zutaten von »süßem« Sushi sein.

## DIE WICHTIGSTEN ZUTATEN

### REIS

Für Sushi verwendet man Reisarten, die gute Kleb-Eigenschaften haben, nachdem sie sehr gründlich gewaschen wurden: *oryza sativa japonica* in guter Qualität gibt es inzwischen überall, die rundlichen Reiskörner der Sorte Koshihikari gelten als die besten. Der Sushi-Reis wird fast immer mit Reissessig und einer Spur Mirin, das ist ein süßer Reiswein mit wenig Alkohol, nach Geschmack gesäuert.



### FISCH

Klassisches Sushi macht man mit fangfrischem, rohen Fisch, hierzulande oft Lachs oder Thunfisch, manchmal Makrele, nie älter als 48 Stunden. Den gibt es nur beim Fischhändler Ihrer Wahl oder auf dem Fischmarkt. Der Geruch und der Blick auf die Augen verraten den Frischegrad: Riecht es stark nach Fisch oder sind die Augen milchig: Finger weg.



Für Sushi geeigneten Fisch gibt es inzwischen auch tiefgefroren – doch die niedrige Temperatur verändert die Struktur der Muskelfasern und den Geschmack.

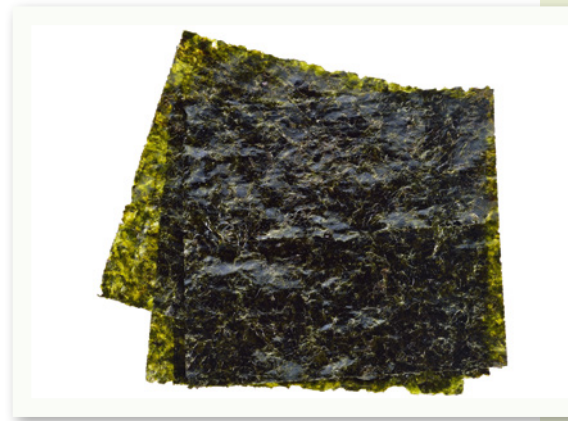
Auch Sushi mit dem rohen Fleisch von Garnelen, Scampi und Krabben gibt es – für unseren westlichen Geschmack werden Schalentiere zumeist doch vorher gekocht oder gebraten.

Fisch enthält nicht nur mageres Eiweiß, sondern bekanntlich auch die Herz und Kreislauf schützenden Omega-3-Fettsäuren.

## NORIBLÄTTER

Die meisten Maki-Sushis sind mit diesen Algenblättern umwickelt oder enthalten sie. Es sind getrocknete und zerleinerte Süßwasseralgen, die man zu papierdünnen Blättern gepresst und (zumeist) in großen Trockenkammern getrocknet hat.

Die Algenblätter sind sehr kalorienarm, fettfrei und liefern beachtliche Mengen an Vitamin A, B1, B2, Niacin und Vitamin C.



## DIE KÜCHENGERÄTE

Arbeitsbrett, Schüsseln, Töpfe und Besteck gibt es in jedem Haushalt, wer häufiger Sushi macht, hat zusätzlich eine Bambusmatte zum Rollen der Makis und ein spezielles flaches Sushi-Messer zum Filetieren des Fisches parat.

Seit einigen Jahren gibt es im Internet für jene, denen die Bambusmatten nicht ausreichen, sogenannte Sushi-Maker, praktisch kleine Förmchen, in denen man Makis aller Art in Serie produzieren und schnell servieren kann.





## DIE ZUBEREITUNG

Wir zeigen Ihnen hier zwei verschiedene Rezepte für Sushi-Reis. In den Sushi-Rezepten ist dann jeweils angegeben, nach welchem Rezept Sie den Reis zubereiten sollten.

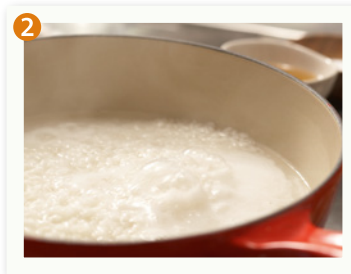
### REIS KOCHEN

*Grundrezept 1  
für 500 g fertigen*

*Sushi-Reis*

250 g Sushi-Reis  
3 EL Reissessig  
1 EL Mirin  
2 TL Zucker  
1 TL Salz

1. Sushi-Reis in einem Sieb so lange kalt abspülen, bis das ablaufende Wasser klar ist.
2. Mit 500 ml Wasser in einen Topf geben, zum Kochen bringen und zwei Minuten offen kochen, dann zuge- deckt 20 Minuten auf der ausgeschalteten Herdplatte quellen lassen.
3. Topf vom Herd nehmen, Deckel entfernen und Reis mit einem Küchentuch bedecken – 10 Minuten stehen lassen.
4. Reissessig und Mirin mit Zucker und Salz bis kurz vor dem Siedepunkt erwärmen, dabei rühren, bis sich Zucker und Salz aufgelöst haben. Reis in eine Schüssel geben und mit dem Essiggemisch nach Geschmack würzen. Vollständig auskühlen lassen. Sushi-Reis bis zur Weiterverarbeitung mit einem feuchten Küchen- tuch bedecken. Wenn er gebraucht wird, sollte er Zimmertemperatur haben.



## Grundrezept 2

für 500 g fertigen

Sushi-Reis

200 g Sushi-Reis  
 300 ml Wasser  
 1 Stück Kombu-  
 Alge (Seetang, ca.  
 4 x 8 cm, im Asia-  
 Laden erhältlich)  
 2 EL Reisessig  
 ¼ TL Salz  
 ½ TL Zucker

1. Den Reis unter fließendem Wasser in einem Sieb gründlich waschen, bis das Wasser klar ist.
2. Reis, Wasser und Seetang in einem Topf bei starker Hitze aufkochen, dann den Reis bei kleinster Hitze zugedeckt ca. 10 Minuten quellen lassen. Den Deckel in dieser Zeit nicht abnehmen! Den Topf von der Kochstelle ziehen und den Reis 3–5 Minuten ausquellen lassen.
3. Den Reissessig erhitzen und mit Salz und Zucker verrühren.
4. Den Reis in eine Schüssel füllen, den Seetang entfernen. Ein Kochstäbchen kreuz und quer durch den Reis ziehen, dabei die Würzmischung langsam zugießen. Dem Reis zugleich mit einem Fächer Luft zufächeln, damit er schnell auf Raumtemperatur abkühlt und einen schönen Glanz bekommt.

## DIE FÜLLUNG

Während der Reis abkühlt, können Sie Lachs und Thunfisch oder womit immer Sie Ihre Makis füllen möchten mit dem flachen Messer in bleistiftdicke Streifen schneiden. Noriblatt in der Mitte falzen und quer halbieren, eine Hälfte mit der glatten Seite nach unten auf eine Bambusmatte legen. Die Hände anfeuchten, das Blatt zu etwa 1/3 mit Reis bedecken und diesen leicht andrücken. Links und rechts je einen kleinen Rand frei lassen, damit der Reis beim Rollen nicht herausquillt. Etwas Wasabi-Paste daraufstreichen. In die Mitte der Reisfläche, nach Belieben und je nach Größe, 1–2 Fisch- und/oder Gemüsestreifen legen. Noriblatt an den unteren Rand der Matte legen, mithilfe der Matte aufrollen, dabei die Füllung mit den Fingern festhalten und die Matte nach der ersten Umdrehung leicht andrücken. Den oberen Rand des Noriblattes mit Wasser anfeuchten, die Matte anheben und die Rolle zu Ende formen.

Mit den weiteren Zutaten genauso verfahren, sodass weitere Rollen entstehen. Zum Servieren jede Rolle in mundgerechte Scheiben schneiden. Je nach Geschmack mit Sojasoße verfeinern (nicht »ertränken«) und schließlich mit einer Messerspitze grünem Wasabi, jener köstlichen pflanzlichen Schärfe, die zwar oft mit Meerrettich verglichen wird, botanisch mit diesem aber nichts zu tun hat, würzen und servieren.