

Futomaki-Sushi

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.
Ergibt 24 Stück

3 Nori-Blätter

500g gekochter Sushi-Reis
(siehe rechts)

2 frische Eier

1 EL Sojasauce

1 TL Zucker

½ EL Erdnussöl

½ **Avocado**, in Streifen

Omelettenstreifen

3 Surimi, längs halbiert

1 TL Sesam, geröstet

1. Je ein Nori-Blatt auf eine Bambusmatte oder auf ein Stück Klarsichtfolie legen. Je ⅓ des Reises darauf verteilen, dabei oben je ca. 2 cm frei lassen.
2. Eier mit Sojasauce und Zucker gut verrühren. Öl in einer kleinen beschichteten Bratpfanne warm werden lassen. Eimasse hineingiessen, bei mittlerer Hitze backen, halbieren, aufeinanderlegen, auskühlen, in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden.
3. Je ⅓ der Avocado, Omeletten, Surimi und vom Sesam längs auf die Mitte des Reises verteilen.

Formen: Belegte Nori-Blätter satt aufrollen, zwischen den Händen rollen, bis alles gut zusammenhält. Rollenenden mit Reis auffüllen, andrücken. Rollen mit einem nassen, sehr scharfen Messer in je 8 gleich grosse Stücke schneiden.

Tipp: Mit Sojasauce, Wasabi-Paste und eingelegtem Ingwer servieren.

Surimi wahlweise mit Rauchlachs oder geräucherter Forelle ersetzen.

Sushi-Reis

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Quellen lassen: ca. 40 Min.

Ergibt ca. 800g gekochten Reis

350g Sushi-Reis oder Risottoreis
(z. B. Ribe) ab gespült, gut abgetropft

5 dl Wasser

3 EL Zucker

4 EL heller Reissessig

½ TL Salz

1. Reis mit dem Wasser in eine Pfanne geben, ca. 30 Min. quellen lassen. Offen aufkochen, Hitze reduzieren, bis das Wasser so weit verdampft ist, dass sich kleine Krater im Reis bilden, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Min. quellen lassen, dabei Deckel nie abheben.
2. Zucker mit Essig und Salz in einer kleinen Pfanne unter Rühren warm werden lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Reis in eine weite Schüssel geben, mit der warmen Flüssigkeit beträufeln, mit einer Gabel ca. 3 Min. sorgfältig mischen, dabei mit einem Fächer oder einem Karton Luft zufächeln. Reis mit einem feuchten Tuch bedecken, ca. 15 Min. stehen lassen.

Hinweis: 1 Portion Sushi-Reis reicht für Nigiri-Sushi und Temaki-Sushi, Maki-Sushi und Futomaki-Sushi.

