

Fisch Rezepte

Sushi mit Gemüse und Fisch

Anzahl: 6 Portionen

Gattung: Exotisch, China, Fisch, Gemüse, Reis, Vorspeisen

		REIS	
400 g	Sushi- Reis		Salz
650 ml	Wasser	119 ml	Reissessig
		SUSHI	
100 g	Krevetten; gekocht, grob - gehackt	4	Scheib. Nori; getrocknete Seetang- - platten
150 g	Thunfischfleisch; gekocht - zerzupft	1/2	Salatgurke; entkernt, - in Streifen
1	Essl. Schnittlauch; in Röllchen		- (notfalls Zucchini)
2	Essl. Washabi-Paste; (grüner Meerrettich)	1	kleine Karotte; mittelfein - gewürfelt
1	Essl. Reissweinessig		
		ZUM SERVIEREN	
100 ml	Sojasauce; helle		Es gibt eine Reihe von
2	Essl. Ingwer; süss-sauer einge- - legt, fein gehackt		- Sushi-Varianten: hier eine - einfache - und auch

SUSHI - REIS - ZUBEREITUNG Reis gründlich kalt abspülen und etwa 30 Minuten im Sieb abtropfen lassen: dabei saugen die Reiskörner das anhaftende Wasser auf und werden weiß. Reis in einem Topf mit Wasser und etwas Salz bei starker Hitze zum Kochen bringen und eine Minute sprudelnd kochen lassen. Den Topf schließen und den Reis bei schwächster Hitze 15 Minuten garen. Reissessig mit einem Holzspatel untermischen: dabei den Spatel abwechselnd quer und längs halten, damit der Reis nicht richtig gerührt wird, sondern wie mit einem Messer geschnitten wird. So bleibt er körniger als beim normalen Rühren. Abkühlen lassen. **SUSHI** Krevetten, Thunfleisch, Schnittlauch und Washabi - Paste mischen. Essig mit der vierfachen Wassermenge mischen. Klarsichtfolie auslegen und die Noriblätter als Rechteck auslegen. Mit Essigwasser bepinseln. Den Reis darauf verteilen, bis auf einen etwa 3 cm breiten Streifen am unteren Rand. Karottenwürfel auf den Reis streuen. Die Krevetten - Thun - Masse in die Mitte des Reisbettes geben. Auf beiden Seiten mit Gurkenstreifen umgeben. Mit Hilfe der Klarsichtfolie satt aufrollen. 2 Stunden kühl stellen. Zum Servieren mit einem scharfen Messer tranchieren und Scheiben aufrecht auf eine Platte setzen. Sojasauce mit Reiswein und gehacktem Ingwer verfeinern und dazu reichen.