



Zutaten für Sushi-Varianten

- 250 g Sushi-Reis
- 1 Avocado(s)
- 1 Gurke(n)
- 3 EL Mayonnaise
- 2 EL Sesam, geröstet
- 150 g Frischen Lachs
- 1 Pck. Surimi oder Krebsfleisch
- 6 Garnelen
- 150 g Frischen Thunfisch
- Wasabipaste
- Noriblätter
- eingeleger Ingwer
- Sojasauce
- 3 EL Reisessig
- 1 TL Salz
- 2 TL Rohrzucker
- 375 ml Wasser

Zubereitung

Reis waschen, bis das Wasser klar ist. Mit dem Wasser aufkochen, und zudeckt 15 Minuten auf niedrigster Kochhitze quellen lassen. Vom Herd nehmen und weitere 15 Minuten quellen lassen.

Reisessig, Salz und Rohrzucker in einem Topf bei mittlerer Hitze verrühren, abkühlen lassen und dann über dem Reis verteilen. Den Topf mit einem feuchten Tuch abdecken und im Kühlschrank abkühlen lassen. Dann kann er zu Sushi verarbeitet werden.



Genialität à la Sushi mit frischen Früchten

Sushi rollen

Bevor es losgeht, die Sushi-Matte mit Klarsichtfolie umwickeln. So kann der Reis sich nicht in den Zwischenräumen verkleben Maki mit Lachs

Ein Noriblatt mit dem Messer halbieren und mit der rauen Seite nach oben auf die Bambusmatte legen. Nun die Finger in einer Schale mit Wasser leicht anfeuchten und so viel von dem abgekühlten Reis auf dem Noriblatt verteilen, bis das ganze Algenblatt bedeckt ist. Aber nur dünn, und unten sollte ein Stück frei bleiben. Den Fisch und das Gemüse in Stiftform schneiden und der Länge nach auf den Reis legen. Man kann den Fisch mit ein wenig Wasabi bestreichen. Doch Vorsicht: Scharf! Der freigebliebene Rand des Noriblattes angefeuchtet und jetzt beginnt das Rollen. Von der gegenüberliegenden Seite her, zunächst noch mit der Bambusmatte als Unterlage, dann jedoch „freihändig“. Schön fest und in der perfekten Gestalt einer Rolle. Anschließend kann man ihr durch Andrücken noch Ecken verleihen.

California Roll oder Inside-Out

Ein halbes Algenblatt nehmen, auf den vorderen Bereich der Matte legen und die raue Seite komplett mit Reis bedecken, Sesam auf den Reis streuen. Die freie Seite der Bambusmatte nehmen, über das Algenblatt mit dem Reis schlagen, andrücken und umdrehen, so haben wir nun die andere Seite des Algenblattes vor uns liegen, der Reis ist unten. Ein wenig Mayonnaise längs auf dem Algenblatt verteilen, Surimi oder Krebsfleisch ebenfalls längs auf die Mayonnaise geben, Gurke und Avocado in Stifte schneiden und dazulegen. Mit etwas Wasabi bestreichen und nun das Ganze wie die Maki kühn und fest einrollen.

Nigiri haben wir übrigens nicht mehr gemacht. Sicher weil's zu einfach für uns war: Reis zu einem etwa 2 cm langen Oval zusammendrücken, dünn geschnittenen Lachs obenauf legen und fertig. Es sei denn, man will noch Wasabi oder Mayonnaise oder... dazu geben. Nur zu. Denn Geschmack ist nichts worüber man an dieser Stelle streiten sollte.



Sushi rollen ist doch gar nicht so schwer



Sushi Variationen – selbst gemacht

寿司

Sushi mit Frohsinn



Sushi rollen im Küchenhaus Debbeler (v. l.) Ria Koyun, Mechthild Antons und Sigrid Lünemann

Unser Kochkurs, der keiner war, weil nicht wirklich gekocht wurde, unser Zusammensein also hatte mehrere Gründe: Wir wollten mal wieder was anderes machen, möglicherweise als Alternative zum Fußball-WM-gucken. Und eine von uns wollte endlich lernen, wie man Sushi rollt. Weil sie nämlich auch die Einzige in der Gruppe war, die Sushi mag. War, denn der Kursus begann mit einem vielfachen Bekenntnis: „Ich mag gar kein Sushi“, und endete... doch dazu später.

Da waren wir also: Heike und Pia kleine Stüve, Mechthild Antons, Sigrid Lünemann, Karin Niemöller, Ulla Schmitz und die beste „Lehrerin im Sushi rollen“ Ria Koyun, zusammen mit ihrer Schwester Sikiriya. Nicht, dass wir uns bewusst als Ladies-Team verabredet hatten. Im

Gegenteil, doch die angefragten Männer hatten energisch abgewinkt. „Sushi? Oh nein! Mag ich nicht!“ Wir ja auch nicht, bis auf Ulla, doch nun ja... Schnell war bei Möbel Debbeler in Visbek angefragt, die uns großzügig und freundlich wie immer in ihrem Küchenhaus eine perfekt eingerichtete Demo-Küche zur Verfügung stellten. Ria Koyun war ebenso schnell gebucht, die Gruppe der Sushi-Rollers fand sich auch problemlos, der Champagner („Frohsinn“) war ohnehin auf Eis und los ging’s.

Damit, dass wir im Küchenhaus Debbeler herzlich willkommen heißen und mit Kaltgetränken und Kaffee versorgt wurden. Damit, dass Ria uns die einzelnen Zutaten beschrieb und deren Zusammenhänge in Sachen Sushi erklärte. Und weil sie schon die erste Portion Sushi-Reis vorgekocht und uns

gleich den genialen Trick mit der Frischhaltefolie über der Rollmatte gezeigt hatte, waren wir geradezu blitzartig schnell präpariert.

Da war es auch schon Zeit für das erste Glas „Frohsinn mit frischen Früchten“ und als wir dann noch gezeigt bekamen, wie man den Kern aus der halbierten Avocado, schnell, effizient und ohne Verletzung herausbekommt, da war die Stimmung bereits so, wie sie besser gar nicht sein konnte. Denn „schwupps“ hatte jede ihre erste Sushi-Rolle fertig. Zur Sicherheit erst die Variante mit dem Noriblatt außen, schön fest und absolut formvollendet. So, das geht ja doch ganz einfach! Nun waren wir völlig begeistert! Schnitten die Rollen ganz lässig in Sushi-gerechte Stücke und gaben uns dabei mindestens so professionell wie ein alt gedienter japanischer Sushiküchenmeister.



Weitere Infos über E-Mail: ria.koyun85@gmx.de



Pia kleine Stüve – dem Thema auch frisurmäßig angepasst



Ohne Reis keine Sushi



Eben noch die Bambusmatten präparieren

Ria hatte derweil eingelegten Ingwer, Wasabi und Sojasauce in Schälchen gefüllt – für jede just gekürte Sushi-Expertin eine, Stäbchen verteilt und... Und jetzt? Na: Dünn mit Ingwer belegen, ein wenig Wasabi in die Sojasauce rühren, die Sushi hineinstippen und essen. Genießen!

Erst später haben wir uns daran erinnert, dass Mechthild, Heike, Pia, Sigrid und Karin doch gar kein Sushi mögen. Da hatten wir den ersten Teil der Produktion bereits aufgegessen und waren schon dabei die komplizierte Methode des Rollens, mit dem Blatt nach innen und dem Reis nach außen, so bravourös auf die Matten zu zaubern, dass für die anfängliche Aussage allenfalls ein nachsichtiges Lächeln übrig war. Schnell noch die fertige Rolle in geröstetem Sesam gedreht, aufgeschnitten und ...

„Ach, die sind ja noch raffinierter!“ Leidenschaftlich wie zuvor, doch im Konsum schon deutlich zurückhaltender, denn Sushi sättigt ziemlich schnell.

Dennoch wurde weiter gerollt, es wurden verschiedene Füllungen, vegetarisch, fischig und in Kombi ausprobiert und natürlich verkostet. Wobei immer mehr Rollen „zum Mitnehmen“ eingepackt wurden. Mit dem Erfolg übrigens, dass zu Hause gerade die Männer und auch die Kids, die vorher gesagt hatten, dass sie Sushi auf gar keinen Fall essen würden, dass gerade die am selben Abend für diesen Spruch auch nur noch ein müdes Lächeln übrig hatten.

Lediglich die Dessert-Sushis, bei denen wir mit zügelloser Kreativität, mit Rohrzucker und den noch übrigen

Früchten wahre kulinarische Highlights gezaubert hatten – davon haben wir keine mit nach Hause genommen. Weil kaum gerollt, waren sie auch schon verspeist.

So, nun scheuen Sie sich nicht zu sagen, dass Sie Sushi nicht mögen. Sie sehen ja, was daraus werden kann. Und wie viel Spaß das Ganze macht, muss sicher nicht noch eindeutiger beschrieben werden. Zuhause sind alle Zutaten nun vorrätig, frischen Fisch gibt's vom Fischhändler des Vertrauens, das Gemüse am besten bio und die Früchte nach Saison.

Übrigens haben wir den nächsten Kursus schon gebucht: „Orientalisch kochen“. Mit Ria Koyun natürlich und mit Freunden. Man kann es sich aber auch gut gehen lassen!



„Zum Wohl!“ v. r. Pia und Heike kleine Stüve, Karin Niemöller, Sigrid Lünemann,