

Jetzt der wichtigste Schritt; Die Makimatte am vorderen Teil fassen und mit ihrer Hilfe den Reistepich über die Füllung hinweg klappen. Dabei sollte die untere Kante des Nori auf die obere Kante des Reistepichs geführt werden. Die Reis freie "Faltnaht" des Nori sollte noch zu sehen sein. Als letzter Schritt wird die Rolle noch einmal eine viertel Umdrehung nach vorne geklappt, die Rolle liegt auf der Naht.

Vor dem Servieren werden Maki in 6 gleichmäßige Teile geschnitten. hilfreich ist hier, die Rolle erst zu halbieren, dann beide Hälften zu dritteln. Die einfachste Form des Anrichten einer Maki, ist das aufstellen der geschnittenen Flächen.

Ura-Maki

bedeutet auf links gedrehte Rolle.

Diese Bezeichnung entstand, weil der Reistepich vor dem Belegen mit Zutaten auf links gewendet wird. Das Nori wird also mit den Zutaten belegt, während die Reisseite des belegten Nori auf der Makimatte liegt. Hierzu wird diese vorher mit Frischhalte Folie umwickelt, um zu verhindern, dass der Reis an der Makimatte kleben bleibt.

Ein weiterer Unterschied liegt in der verwendeten Reismenge. Für den Bau eines Ura-Maki wird ein etwa Tennisball großer Reisball zu einem Teppich vollständig auf dem Nori verteilt.

Die Klassische Variante des Ura-Maki ist die California Roll. Sie wird mit Krebsfleisch, Avocado und Mayonnaise gefüllt. Nach dem Einrollen der Zutaten wird die entstandene Rolle mit einem scharfen Messer halbiert. Je eine Seite der Hälften wird in gerösteten Sesam getaucht. Beide Hälften werden, wie bei den Hoso-Maki, gleichmäßig gedrittelt.

Nigiri

Sind die typisch japanische Sushiform.

Ein etwa Daumen großer Reisball von 18-25g wird mit einem kunstvoll geschnittenen Filet belegt und aufwendig in Form gebracht.

Das Filet kann vor dem Formen nach belieben mit Wasabi bestrichen werden und sollte auf ca. 10-15g zugeschnitten sein. Angerichtet werden Nigiri stets paarweise.

Kochkurs Skript



Wenn Sie diese Beschreibung Schritt für Schritt nachvollziehen möchten, empfehlen wir die Absätze jeweils komplett zu lesen, da in den Beschreibungen vorgegriffen wird.

Einkaufsliste

- Sushi-Reis (1L / 900g)
- Norialgenblätter (10Stk.)
- Konbu-Alge (10g)
- Reis-Essig (200ml)
- Wasabi Paste, Soja Sauce
- Gari (Eingelegter Ingwer)
- Meersalz & Zucker

Fisch: Lachs, Thunfisch Rücken, gekochter Oktopus, Garnelen.

Gemüse: Salatgurke, Avocado, Mango, Möhrenstifte, Ruccola.

Geräte

- Reiskocher für mind. 1Kg Reis, alternativ 2-3L Kochtopf
- Maki-Bambusmatte (Makisu)
- Holz- / Kunststoff-Reis-Löffel (Shamoji)
- Scharfes Messer mit durchgehender Klinge ohne Sicherheitssteg (Hocho)
- Frischhaltefolie und Frischhalte-Boxen

Zutatenbeschreibung

Sushi-Reis - Für Sushi wird getrockneter Rundkorn Reis benutzt.

Reisessig (Su) - Ein hoher Säuregrad und feiner Geschmack zeichnen diesen Essig aus.

Konbu Alge - Hat die Eigenschaft ihre Nährstoffe innerhalb von kurzer Zeit an warmes Wasser abzugeben. Sie wird häufig als Basis für Suppen und Saucen genutzt.

Salz & Zucker - Achten Sie hier besonders auf Qualität! Der Preisunterschied von naturbelassenem Salz und biologisch angebautem Zucker, zu billiger Industrieware ist gerechtfertigt.

Rezeptübersicht	
Reis kochen	
Rundkorn Reis	1000ml/0,9Kg
Wasser	950-1100ml
Konbu Alge	5-10g
Nach dem Kochen	
Sushi-Su Marinade	250-300ml
Sushi-Su Herstellung:	
Reisessig	200ml
Zucker	70g
Meersalz	25g

Grundrezept für 1,4 Kg Sushi Reis (für 4-6 Personen)

1000ml (ca. 900g je nach Korngröße) trockenen Sushi-Reis in einer Schale mit kaltem Wasser intensiv waschen. Das Wasser mindestens vier mal abschütten und erneuern, bis der Reis das Wasser auch nach kräftigem Rühren nicht mehr ein trübt.

Im Anschluss den feuchten Reis in einem Sieb gut abtropfen.

Im Reiskocher gelingt der Sushi-Reis am sichersten.

Nach dem Waschen den Reis in die Reiskocher Schale umfüllen. Mit 900ml Wasser (Markierung im Reiskochertopf = 5 cups) auffüllen und darin 15 bis 20 Minuten quellen lassen. Ein Scheckkarten großes Stück Konbu-Alge und eine leichte Prise Meersalz zufügen.

Den Kochprozess regelt der Reiskocher automatisch und dauert je nach Gerät ca. 25 Minuten.

Reis kochen im Topf ist aufwendiger.

Den trocken Reis erst im Topf mit der korrekten Wassermenge zusammenfügen um den richtigen Endfüllstand zu ermitteln und im Topf zu markieren. Reis wie auch für den Reiskochereinsatz mehrmals waschen, dann aber bis zur ermittelten Markierung auffüllen.

Starten Sie zuerst mit etwas weniger Wasser. Geben Sie nötigenfalls, nach dem Kochprozesses etwas Wasser nach, um zu verhindern das der Reis beim ersten Versuch zu weich wird.

Den gewaschenen Reis also mit ca. 900ml kaltem Wasser vorab 15 bis 20 Minuten quellen lassen.

Anschließend den Kochprozesses mit kaltem Wasser und kalter Herdplatte starten. Konbu Alge dazu geben, Deckel auf den Topf.

Das Wasser beginnt nach etwa 8- 10 Minuten zu kochen, sofort die Temperatur um mindestens 90% reduzieren und köcheln lassen.

Wenn das Wasser vollständig verbraucht ist, den Reis probieren.

Sollte er zu fest sein, noch 100-200ml heißes Wasser nachfüllen und verbrauchen lassen.

Während der Reis kocht, bereiten wir unser Sushi-Su vor.

So wird die Essigmischung genannt, in der der Reis sofort nach dem Kochen mariniert wird.

Pro 1Kg gekochten Sushi-Reis werden 200ml Sushi-Su benötigt. Für unsere gesamt 1,4 Kg also entsprechend 250 bis 300ml).

Sushi-Su stellen wir wie folgt her; In einem kleinen Topf werden 200ml Reis- Essig erwärmt. 25g Meersalz und 70g weißer Zucker darin lösen. Die fertige Essiglösung in einen Messbecher füllen.

Nun wird der gekochte, noch heiße Reis in eine möglichst flache Schüssel gestülpt. Dort wird er nun mit 250 bis 300ml Sushi-Su übergossen und mit Hilfe eines Holzlöffels (Shamoji) vorsichtig vermengt. Hier sollten Sie äußerst Sorgfältig arbeiten um zu gewährleisten, dass der Reis an jeder Stelle mit Sushi-Su mariniert ist. Führen Sie zum Mischen schneidende Bewegungen mit dem Holzlöffel aus, so bleiben die Reiskörner unbeschädigt.

Lassen Sie den fertigen Sushi Reis nun ca. 30 Minuten langsam abkühlen. Um austrocknen zu verhindern, sollte er nach ca. 15 Minuten mit einem feuchten Baumwolltuch abgedeckt werden.

Hoso-Maki

werden die kleinen Sushi Rollen mit meist nur einer Füllung genannt. Hoso-Maki heißt „gewöhnliche Rolle“. Zu Ihrer Herstellung wird eine Makimatte benötigt.

Ein halbes Norialgenblatt wird, der Länge nach auf die vordere Kante der Makimatte gelegt.

Bevor wir den Reis anfassen, immer kurz die Finger in einer Schale Wasser anfeuchten. Mit trockenen Fingern ist es fast unmöglich den Reis zu formen.

Mit entspannten Fingern und wenig Druck einen etwa Hühnerei großen Reisball formen und mittig auf die untere Nori Hälfte legen.

Schieben Sie den Reis nun behutsam von der Mitte aus zu den beiden Seiten des Nori Blattes. Formen Sie hierdurch auf dem Norialgenblatt einen gleichmäßigen, etwa fünf Millimeter dicken Teppich. Ein etwa ein Zentimeter dicker Streifen zum späteren umfalten soll an der oberen Seite des Nori frei von Reis bleiben.

Nun geht es an die Füllung. Hier können Sie je nach geschmacklicher Vorliebe variieren. Wichtig ist hier der Zuschnitt.

Für Maki Füllungen werden Zutaten in etwa Handbreite und 5x5 Millimeter dicke Streifen geschnitten.

Zwei Streifen der Füllung werden der Länge nach, mittig auf den Reisteppich gelegt.