– CHECKLISTE –

Sushi Menü *für 4 Personen*

Planst du eine Sushi-Party?

Hier findest du eine unkomplizierte Anleitung, die dir Schritt für Schritt erklärt, wie du Sushi richtig zubereitest.

Du lernst, welche Zutaten benötigt werden, wie du leckeren Sushi-Reis kochst und welche Sushi-Sorten du am besten zubereiten solltest.

Es erwarten dich aber auch wunderbare Rezepte für schmackhafte Beilagen, kurze Tipps zum Servieren und die besten Ideen für dein erfolgreiches Sushi-Fest.

Viel Spaß beim Lesen, Nachkochen und Feiern!

1mal1japan
DEIN HANDBUCH ZUR JAPANISCHEN KÜCHE

1mal1japan
DEIN HANDBUCH ZUR JAPANISCHEN KÜCHE

Empfehlung

Kochset für Sushi Menü

In unserer Kochbox für ein perfektes Sushi Menü ist alles drin, um einen Sushi Abend für 4 Personen zu veranstalten!

Dafür haben wir die besten Zutaten für dich ausgesucht und in einer Box zusammengestellt!

Das Sushi Menü umfasst 3 verschiedene Sushi Rezepte plus einer japanischen Suppe als Begleitung:

- Nigiri – handgeformtes Sushi
- Hosomaki – dünne Sushi-Rollen
- Inari Sushi – mit Sushi-Reis gefüllte Tofutaschen
- Misoshiru – japanische Miso-Suppe

Außerdem erhältst du typisch japanische Beilagen wie im Sushi Restaurant:

- Wasabi
- Sojasauce
- Sushi-Ingwer

Hier Kochset für Sushi bestellen:
1mal1japan.de/sushi-kochset

Was ist Sushi?
Sushi ist mit Essig gewürzter Reis, der sowohl mit rohem als auch gekochtem oder mariniertem Fisch (oder anderen Meeresfrüchten), Gemüse oder japanischem Omelett gefüllt oder belegt ist.

Warum wir Sushi lieben?

- Sushi ist fett- und kalorienarm.
- Selbstgemachtes Sushi wird nur frischen Zutaten zubereitet.
- Sushi bieten unzählige Variationsmöglichkeiten und Geschmacksrichtungen, auch für zuhause!
- Sushi sind nicht nur köstlich, sondern auch kleine Kunstwerke.
- Es macht sehr viel Spaß, eigenes Sushi zuzubereiten!

Ein gemeinsamer Sushi Abend ist eine wunderbare Gelegenheit, um mit Freunden oder der Familie, vor allem auch für Kinder, zusammen zu kochen und das gemeinsame Essen vorzubereiten.

Schritt #1 — Einkaufsliste

Was wird für Sushi gebraucht?

Das Sushi Menü Kochset enthält:	Zusätzlich benötigt wird:
Japanischer Klebreis	150 g Thunfisch
Sushinoko (Essig für Sushi-Reis)	150 g Lachs
Noriblätter	8 Garnelen
Sesam (geröstet)	1 kleine Gurke
Inari Sushi no mo (Tofutaschen)	4 Frühlingszwiebeln
Bonitoflocken	
Miso Paste	
Wasabi	
Sushi-Ingwer	
Sojasauce	

Schritt #2 — Vorbereitungen (Dauer ~1 Stunde)

Was muss rechtzeitig erledigt werden?

1. Sushi-Reis kochen → Rezept auf Seite 4
2. Garnelen garen → Anleitung auf Seite 5
3. Wasabi vorbereiten → Anleitung auf Seite 6
4. Tisch authentisch eindecken → Tipps auf Seite 6

Sushi-Reis kochen

Japanischer Klebreis

Selbstgemachter Sushi-Reis oder japanisch Sushi Meshi ist Grundlage jedes guten Sushi Menüs! Mit diesem einfachen Grundrezept gelingt dir die Zubereitung des gesäuerten Reises im Topf wie in Japan – ohne Anbrennen und Überkochen! Zur Zubereitung wird der lose Reis gewaschen, ruhen gelassen und in der richtigen Menge Wasser gekocht.

Zutaten (reicht für 3 x 600 g Sushi-Reis)

– 900 g loser, japanischer Klebreis (ungekocht)
– 6 EL Sushinoko (Essig für Sushi-Reis)

Zubereitung

1. Den Reis in einen Topf oder eine große Schüssel geben und mit reichlich kaltem Wasser auffüllen. Nun vorsichtig den Reis mit den Händen in kreisenden Bewegungen und mit leichter Reibung zwischen den Körnern waschen. Das Wasser langsam fast vollständig mithilfe eines Siebs abgießen und den Reis im Topf kräftig im restlichen Wasser durchwaschen. Jetzt wieder mit frischem kaltem Wasser auffüllen und vorsichtig kreisend waschen.

2. Das Waschen und Abgießen der Reiskörner mindestens drei Mal wiederholen, bis das Wasser klar bleibt. Danach den Reis vollständig mit Wasser bedeckt für 30 Minuten ruhen lassen.

3. Nach der Ruhezeit das Wasser komplett abgießen. Den Reis im Topf mit frischem Wasser im Verhältnis 1:1 aufgießen: Bei 900g Reis ergibt dies 900ml Wasser. Jetzt den Topf auf den Herd stellen, den Deckel draufsetzen und bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Sobald der Reis aufgekocht ist, die Hitze auf kleinste Stufe stellen und mit geschlossenem Deckel 13 Minuten leicht köcheln lassen. Der Deckel sollte in dieser Zeit nicht geöffnet werden!

4. Sobald der Reis fertiggekocht ist, die Hitze komplett abstellen und bei geschlossenem Deckel für 10 Minuten quellen lassen. Danach den Deckel öffnen.

5. Den gegarten Reis in eine große Schüssel füllen und mit 6 EL Sushinoko würzen. Den Reis mit schneidenden Bewegungen des Löffels vermischen (nicht wild verrühren, sondern die Würzung schonend unterheben). Bis zur Verwendung den Reis auf Körpertemperatur abkühlen lassen, also ungefähr 40°C.

(Die passenden Bilder zu diesem Rezept findest du auf 1mal1japan.de/rezepte/sushi-reis)

Garnelen garen

Ihr festes, fast süßliches Fleisch machen Garnelen zu einer äußerst beliebten Zutat für Sushi. Dabei gibt es eine Vielzahl an Garnelenarten, die beim Thema Sushi insgesamt unter dem Begriff Ebi zusammengefasst werden.

Während der Reis zubereitet wird, werden frische Garnelen folgendermaßen vorbereitet:

1. Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Jede Garnele mit den Beinen nach oben in der Hand halten. Einen gewöhnlichen Holzspieß genau unter die durchsichtige Schale zwischen Kopf und Rumpf schieben (so bleibt die Garnele beim Kochen gerade) – aber nicht das Fleisch der Garnele beschädigen. Die Holzspieße ggf. etwas kürzen, damit die Garnelen in den Topf passen. Alle Garnelen in das leicht köchelnde Wasser geben und für 3 Minuten schonend garen lassen. Unbedingt auf die Zeit achten, da zu lange gekochte Garnelen hart und zäh werden!

2. Nach dem Kochen die Garnelen abtropfen und abkühlen lassen. Nun jeweils den Spieß entfernen und ggf. den Kopf vom Rumpf abtrennen. Jede Garnele mit den Beinen nach oben in den Händen halten und mithilfe der Daumen die Schale vom Fleisch vorsichtig trennen. Der Schwanz sollte idealerweise dranbleiben und ausschließlich eingekürzt werden.

3. Den Bauch jeder Garnele mit einem scharfen Messer gerade einschneiden und den dunklen Darm mit dem Messer behutsam entfernen. Alle Garnelen vorbereiten und bereitstellen (am besten bis zur Verwendung im Kühlschrank).

Wasabi vorbereiten

Wasabi ist ein scharfer, grüner Meerrettich, der zu einer Paste verarbeitet wird, die entweder – bei Nigiri – bereits zwischen Reis und Belag gestrichen oder als Würzmittel zusätzlich serviert wird. Dabei ist beachten: „Wasabi soll intensivieren, nicht dominieren."
Es gibt zwei gebräuchliche Varianten: als Paste aus der Tube oder als Pulver zum Anrühren.
Die fertige Paste in der Tube ist zwar praktisch, verliert aber nach dem Öffnen schnell an Aroma. Daher greifen wir auf Wasabi Pulver zurück, das lange ohne Geschmacksverlust haltbar ist. Das Mischverhältnis zum Anrühren beträgt 5 TL Pulver zu 3 TL Wasser. Beides zusammen in einer kleineren Schüssel verrühren und 5 Minuten ziehen lassen, damit sich das Aroma entfalten kann.

Tisch richtig eindecken

Für jeden Gast sollte ein eigenes Gedeck bereitgestellt werden:
Jedes Gedeck besteht aus einem Paar Essstäbchen und ggf. einen Essstäbchenhalter. Dort können die Stäbchenspitzen abgelegt werden, damit sie nicht direkt auf dem Tisch liegen. Weiterhin erhält jeder Gast drei kleine Schüsseln oder Teller für Sojasauce, Wasabi und Sushi-Ingwer. So kann sich jeder am gemeinschaftlichen Sushi Menü, das zum Beispiel nacheinander oder parallel in der Tischmitte aufgebaut wird, nach Belieben bedienen und trotzdem individuell das Sushi genießen.

Sushi mit Stäbchen oder Fingern essen?
Sushi kann sowohl mit Stäbchen als auch mit den Fingern gegessen werden. Immerhin war Sushi ursprünglich als Snack gedacht, der einfach an einem Straßenimbiss gegessen werden sollte. Heute erhält man in einer Sushi-Bar zu Beginn einer Mahlzeit sogar ein feuchtes Handtuch, mit dem sich der Gast die Finger abwischen kann, bevor mit dem Essen begonnen wird. Das wäre auch eine gute Idee für dein Sushi Menü!

Sushi ist seit Jahren, fast schon Jahrzehnten ein Trendthema.
Die ursprüngliche Idee hinter Sushi bestand darin,
rohen Fisch zusammen mit Reis zu konservieren bzw. haltbar zu machen.

Heute ist es ein japanisches Nationalgericht, das als Snack, Vorspeise oder Hauptgericht in den unterschiedlichsten Varianten serviert und gegessen wird – die Kreationen reichen von üppig gefüllten Schalen bis zu kunstvoll gestalteten Rollen.

Es gibt viele verschiedene Arten von Sushi, die du für deine Party zubereiten könntest. Im Folgenden findest du einige leckere, abwechslungsreiche Rezepte für eine spannende Menü Zusammenstellung.
Hinzu kommt eine typisch japanische Miso-Suppe, die du gerne direkt zum Menü oder danach servieren kannst.

Schritt #3 — Sushi & Beilagen zubereiten

Welche Rezepte machen?

1. Nigiri – handgeformtes Sushi → Rezept auf Seite 8
2. Hosomaki – dünne Sushi-Rollen → Rezept auf Seite 9
3. Inari Sushi – mit Sushi-Reis gefüllte Tofutaschen → Rezept auf Seite 10
4. Misoshiru – Miso-Suppe → Rezept auf Seite 11

Nigiri

Handgeformtes Sushi

Nigiri sind die bekannteste und einfachste Art von Sushi. Das Entscheidende ist, dass Belag und Reis so miteinander verbunden sind, dass der Belag nicht herunterfallen kann. Mit der typischen Nigiri Zusammenstellung aus Thunfisch, Lachs und Garnelen hier im Rezept zauberst du den Sushi Klassiker ganz einfach zuhause!

Zutaten (24 Stück)

– 600 g Sushi-Reis *(Rezept auf Seite 4)*
– 100 g Lachs
– 100 g Thunfisch
– 8 Garnelen *(Anleitung auf Seite 5)*
– Wasabi *(Anleitung auf Seite 6)*

Zubereitung

1. Topping vorbereiten: Dazu sowohl den Thunfisch als auch den Lachs mit einem scharfen Messer behutsam in sehr feine (circa 5 mm breite) Scheiben schneiden. Dazu das Messer schräg im 45° Winkel zum Fischfilet ansetzen. Idealerweise entstehen so jeweils 8 Scheiben Thunfisch und 8 Scheiben Lachs.

2. Die Garnelen schonend garen *(Anleitung auf Seite 5)* und wie einen Schmetterling aufklappen.

3. Zum Formen der Nigiri die Hände in mit etwas Wasser befeuchten und eine kleine Menge des Sushi-Reises (circa 25 g) zwischen den Handflächen zu einer länglich-ovalen Rolle formen. Auf eine saubere Arbeitsfläche legen und insgesamt 24 dieser Reis-Rollen formen.

4. Nun nach Belieben auf jede Reis-Rolle einen kleinen Kleks Wasabi *(Anleitung auf Seite 6)* streichen.

5. Die vorbereiteten Toppings aus 8 Garnelen, 8 Thunfischscheiben und 8 Lachsfiletscheiben auf die Reisportionen verteilen und sanft an allen Seiten andrücken.

(Die passenden Bilder zu diesem Rezept findest du auf 1mal1japan.de/rezepte/nigiri)

Hosomaki

Dünne Sushi-Rollen

Hosomaki sind elegante Sushi-Rollen mit drei klassischen Füllungen aus Lachs, Thunfisch und Gurke. In diesem einfachen Rezept aus Japan zeige ich dir ein wunderbares Rezept für deine nächste Sushi-Party. Diese dünnen Maki Sushi sind ein echter japanischer Klassiker und sollten unbedingt einen Platz in deinem Kochbuch finden!

Zutaten (6 Rollen = 36 Stück)

– 600 g Sushi-Reis *(Rezept auf Seite 4)*
– 3 Noriblätter
– 50 g Lachs
– 50 g Thunfisch
– 1 kleine Gurke

Zubereitung

1. Füllungen vorbereiten: Den Thunfisch als auch den Lachs mit einem scharfen Messer behutsam in Streifen von circa 1 x 1 cm schneiden. Dazu (1) entweder das Messer schräg im 45° Winkel zum Fischfilet ansetzen und das Filet zuerst in 1 cm breite Scheiben schneiden. Danach jede Scheibe der Länge nach in 1 cm breite und (je nach Filet) 10 cm lange Streifen schneiden. (2) Alternativ bei einem sehr flachem Filet einfach 1 cm breite Streifen abschneiden.

2. Die Gurke waschen und trocken tupfen. Längst halbieren, jeweils vierteln und Kerne mit dem Messer entfernen. Idealerweise entstehen so genug lange Streifen Thunfisch, Lachs und Gurke.

3. Die Noriblätter übereinanderlegen und mit einer Schere halbieren.

4. Mit Sushimaker: In einer Schale mit Wasser den Sushiformer (große und kleine Seite) eintauchen und kurz abtropfen lassen. Die große Seite des Sushiformers mit 50 g Sushi-Reis befüllen und in der Mitte die Füllung platzieren. Dann noch einmal 50 g Sushi-Reis oben drauf verteilen. Jetzt den Deckel des Sushimakers auf den Reis setzen und beide Seiten mit leichtem Druck ineinander drücken. Den Former öffnen, indem der Deckel abgenommen wird. Auf der Rückseite der großen Seite des Formers die kleinen Dreiecke leicht nach innen drücken und so die Sushirolle aus der Form herauslösen. Die Sushi-Rolle direkt auf ein halbiertes Noriblatt legen und damit umwickeln.

5. Ein größeres, wirklich scharfes Messer mit etwas Essigwasser benetzen. Anschließend die 6 fertigen Hosomaki Sushi-Rollen in jeweils 6 Stücke schneiden.

(Die passenden Bilder zu diesem Rezept findest du auf 1mal1japan.de/rezepte/hosomaki)

Inari Sushi

Gefüllte Tofutaschen

Ein Muss für ein japanisches Sushi Menü sind Inari Sushi! Die selbstgemachte Sushi-Reis-Füllung wird in frittierte Tofutaschen eingewickelt, die einen unverwechselbaren süßen und gleichzeitig herzhaften Geschmack besitzen. Es gibt ganz verschiedene Füllungen, wobei Reis mit Sesam zu den einfachsten Varianten gehört.

Zutaten (12 Stück)

– 600 g Sushi-Reis *(Rezept auf Seite 4)*
– 2 EL Sesam (geröstet)
– 12 Inari Sushi no moto (frittierte Tofutaschen)

Zubereitung

1. Die frittierten Tofutaschen aus der Verpackung entnehmen und abtropfen lassen.

2. Sushi-Reis mit dem Sesam in einer Schüssel vermischen. Dabei nicht den Reis zerdrücken, sondern alles vorsichtig vermengen.

3. Nun jede Tofutasche vorsichtig an der Schnittkante so auseinanderfalten, dass eine echte Tasche entsteht. Die Taschen reißen schnell ein, sodass hier ein bisschen Fingerspitzengefühl gefragt ist.

4. Dann etwa 2 EL des vorbereiteten Sesam-Sushi-Reises in eine Tofutasche füllen und behutsam in die Ecken drücken. Die Tasche sollte in etwa zur Hälfte befüllt sein. Anschließend eine Seite der Schnittkante nach innen klappen und die zweite Seite darüberlegen. Mit der Falte nach unten auf einen Teller legen. Alle weiteren Tofutaschen auf diese Weise befüllen.

(Die passenden Bilder zu diesem Rezept findest du auf 1mal1japan.de/rezepte/inari-sushi)

Miso-Suppe

Japanische Suppe

Diese leichte und einfache Miso-Suppe aus 3 Zutaten kann durch ihren tiefen Geschmack absolut wohltuend sein. Das Rezept ist ein Muss für deine japanischen Kochkünste und gehört zu einem gelungenen Sushi Abend auf jeden Fall dazu! Denn in Japan sagt man, ein Tag ohne Miso-Suppe ist wie ein Tag ohne Essen.

Zutaten (4 Portionen)

– 20 g Katsuobushi (Bonitoflocken)
– 2 EL Miso Paste (hell)
– 4 Frühlingszwiebeln
– 1000 ml Wasser

Zubereitung

1. In einem mittleren Topf Wasser zum Kochen bringen. Katsuobushi (Bonitoflocken) in den Topf geben, Hitze auf kleine bis mittlere Stufe reduzieren und für 5 Minuten leicht köcheln lassen.

2. In der Zwischenzeit Frühlingszwiebeln waschen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden. Am besten mit einem großen Messer in Mitte teilen, zusammenlegen und vom Lauch abwärts in feine Ringe schneiden, die Wurzelende entfernen.

3. Danach den Herd abschalten. Den Inhalt durch ein Sieb oder Passiertuch in einen zweiten Topf füllen und so das ausgekochte Katsuobushi aus dem Sud entfernen.

4. In die fertige Katsuo Dashi Brühe mithilfe eines weiteren leeren Siebs (ein feinmaschiges Metallsieb verwenden, das hitzebeständig ist) die Miso Paste einrühren. Dazu das Sieb auf den Topfrand legen, die Miso Paste zum Beispiel mit einem Löffel oder Kochstäbchen in die Flüssigkeit rühren. Die bereits vorbereiteten Frühlingszwiebelringe hinzufügen.

5. Die fertige Misoshiru wird in kleinen Schüsseln heiß serviert und mit Stäbchen gegessen sowie die Brühe direkt aus der Schüssel geschlürft.

(Die passenden Bilder zu diesem Rezept findest du auf 1mal1japan.de/rezepte/miso-suppe)

Schritt #4 — Genießen & Spaß haben!

Fertig – Itadakimasu!

Noch mehr leckere Rezepte und Tipps für einen Sushi Abend
(zum Beispiel die besten Ideen für passende Getränke)
findest du unter:

1mal1japan.de/sushi

Hat dir das Sushi Menü gefallen?

Dann teile deine Kreationen mit **#1mal1japan** auf: