

Futomaki – dicke Sushi-Rollen

für 4 Portionen | 20 Minuten | 559 kcal

Als Futomaki kennen wir die dicken Sushi-Rollen mit einer reichen, vielfältigen Füllung aus Gemüse und Meeresfrüchten. In diesem Rezept aus Japan zeige ich dir eine meiner liebsten Füllungskombinationen aus würzig-eingekochten Shiitake Pilzen, erfrischendem Ingwer, Surimi (Krebsfleisch) und reichhaltiger Avocado. Unbedingt selbst ausprobieren!



Zutaten (4 Portionen = 24 Stück)

600 g Sushi-Reis (zum Rezept)
3 Noriblätter
9 Surimi (Krebsfleisch)
1 Avocado
3 EL Mayonnaise
3 EL Sushi-Ingwer

Für die gewürzten Shiitake:
6 Shiitake Pilze (getrocknet)
4 EL Sojasauce
2 EL Zucker

Für das Essigwasser:
250 ml Wasser
1 EL Reissessig

Zum Servieren (jeweils für jeden Gast bereitstellen):
Wasabi (Paste aus der Tube oder selbstgemacht aus Wasabi Pulver)
Sushi-Ingwer
Sojasauce

Zutaten auf 1mal1japan.de/shop bestellen und direkt nach Hause liefern lassen – ab 39€ sogar versandkostenfrei!

Zubereitung (20 Minuten + 60 Minuten für Reis)

1. Zutaten für die dicken Sushi-Rollen Futomaki bereitlegen.
2. Als erstes die gewürzten Shiitake vorbereiten: Dazu die getrockneten Shiitake Pilze in eine Schüssel geben, mit reichlich lauwarmen Wasser übergießen und für 1 bis 2 Stunden quellen lassen.
3. In der Zwischenzeit den Sushi-Reis vorbereiten (hier zum Rezept für leckeren Sushi-Reis) und kurz abkühlen lassen. Zusätzlich das Essigwasser in einer kleinen Schale mit frischem Wasser und Reissessig vorbereiten für das Formen des Reises. Außerdem die Sushimatte mit Frischhaltefolie einschlagen, damit der Reis nicht zwischen dem Bambus kleben bleibt.
4. Wenn das Wasabi zum Servieren auf Grundlage von Wasabi Pulver selbst gemacht werden soll: Das Mischverhältnis zum Anrühren beträgt 5 TL Wasabi Pulver zu 3 TL Wasser. Beides zusammen in einer kleineren Schüssel verrühren, eventuell zu einer Kugel formen und 5 Minuten ziehen lassen, damit sich das Aroma entfalten kann.
5. Zurück zu den gewürzten Shiitake Pilzen: Nach der Quellzeit das Wasser abgießen und die Stiele mit einer Schere von den Pilzköpfen abtrennen sowie entsorgen. Die Pilzköpfe in einen kleineren Topf geben, Sojasauce und Zucker dazugeben und alles zum Kochen bringen. Ohne Decker, bei mittlerer Hitze Shiitake Pilze 5 Minuten köcheln. Danach die Hitze abstellen, die Pilze abgießen und in feine Streifen schneiden.

6. Nun die Avocado halbieren, den Kern entfernen, die Haut abziehen und jede Hälfte in 5 mm breite, möglichst gerade Streifen schneiden. Außerdem die Surimi bereitlegen und den Sushi-Ingwer abtropfen lassen.

7. Der gesäuerte Sushi-Reis sollte nun fertig gegart und abgekühlt sein. Zum Rollen der dicken Futomaki die in Folie eingeschlagene Bambusmatte mit der grünen Seite nach oben auf die Arbeitsfläche legen. Ein Noriblatt mit der glatten Seite nach unten so auf die Bambusmatte legen, dass beides (Matte und Nori) am unteren Rand genau übereinanderliegt und abschließt.

Die Hände in der bereitgestellten Essig-Wasserschale befeuchten und 200 g Sushi-Reis mittig auf dem Nori platzieren. Den Reis gefühlvoll nach und nach auf dem Nori ausbreiten, aber einen oben ein Rand von 4 cm Platz lassen (die Hände immer mal zwischendurch in das Wasser tauchen).

8. Nacheinander 3 Surimi, 1/3 der Avocado, 1/3 der gewürzten Shiitake, etwa 1 EL Sushi-Ingwer und 1 EL Mayonnaise zentral auf dem Reis verteilen.

9. Jetzt wird die Futomaki Sushi-Rolle geformt: Die untere Kante der Bambusmatte plus Nori mit Daumen und Zeigefinger anheben. Die Füllung mit restlichen Fingern festhalten. Sushi-Matte bis zum freigelassenen oberen Rand heben und leicht andrücken. Matte wieder etwas anheben und beide Enden des Noriblattes zusammenfügen, sodass eine überlappende Naht entsteht. Die Sushi-Rolle vollständig in die Matte einrollen und schön rund formen. Die fertig gerollte Futomaki Sushi-Rolle beiseitestellen und auf dieselbe Weise zwei weitere Futomaki formen.

10. Ein größeres, wirklich scharfes Messer mit etwas Essigwasser benetzen. Die Futomaki Sushi-Rollen jeweils zuerst halbieren und jede Hälfte in 3 bis 4 Scheiben schneiden.

11. Die Futomaki jetzt zusammen mit Wasabi, Sushi-Ingwer und Sojasauce servieren. Fertig – Itadakimasu!