

Hosomaki – dünne Sushi-Rollen

für 4 Portionen | 20 Minuten | 430 kcal

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 dringend einen Platz in deinem Kochbuch finden!



Zutaten (4 Portionen = 36 Stück)

600 g Sushi-Reis (zum Rezept)

3 Noriblätter

100 g Lachs

100 g Thunfisch

1/2 Gurke

Wasabi (Paste aus der Tube oder selbstgemacht aus Wasabi Pulver)

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 gerollten dünnen Hosomaki Sushi bereitlegen sowie 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.

2. 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.

3. Während der Reis zubereitet wird, die Füllung vorbereiten: Dazu den Thunfisch als auch den Lachs mit einem scharfen Messer behutsam in Streifen (circa 1 x 1 cm) schneiden. Dazu (1) entweder das Messer schräg (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. Oder (2) bei sehr flachem Filet einfach 1 cm breite Streifen abschneiden.

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

5. Die Noriblätter übereinanderlegen und mit einer Schere halbieren.

6. *Mit Bambusmatte:* Der gesäuerte Sushi-Reis sollte nun fertig gegart und abgekühlt sein. Zum Rollen der dünnen Hosomaki die in Folie eingeschlagene Bambusmatte mit der grünen Seite nach oben auf die Arbeitsfläche legen. Ein halbiertes 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 100 g Sushi-Reis mittig auf dem Nori platzieren. Den Reis gefühlvoll nach und nach auf dem Nori ausbreiten, aber oben einen Rand von 1 cm Platz lassen (die Hände immer mal zwischendurch in das Wasser tauchen).

7. *Mit Bambusmatte:* Insgesamt werden 6 Hosomaki Sushi-Rollen zubereitet: Dazu zwei Rollen mit Thunfisch, zwei Rollen mit Lachs und zwei Rollen mit Gurke füllen. Die Füllung zentral auf dem Reis verteilen.

8. *Mit Bambusmatte:* Jetzt werden die Hosomaki Sushi-Rollen 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 Hosomaki Sushi-Rolle beiseitestellen und auf dieselbe Weise fünf weitere Hosomaki formen.

9. *Mit Sushimaker:* Einfache Alternative zum Formen: In der Essig-Wasserschale zum Formen der Hosomaki 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.

10. *Mit Sushimaker:* 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.

Rezept für Hosomaki – Grundrezept für dünne Sushi-Rollen
<https://1mal1japan.de/rezepte/hosomaki/>

Auf der Rückseite der großen Seite des Formers die kleinen Dreiecke leicht nach innen drücken und so die Sushirolle aus der Form holen. Die Sushi-Rolle direkt auf ein halbiertes Noriblatt legen und damit umwickeln.

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

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