

## Nigiri – handgeformtes Sushi

für 4 Portionen | 20 Minuten | 385 kcal

Du wolltest schon immer selbstgemachte Nigiri wie ein Profi zubereiten? Dieses simple Rezept für handgeformte Sushi zeigt dir Schritt für Schritt, wie du deine Gäste zum Staunen bringen wirst. Mit der typischen Nigiri Zusammenstellung aus Thunfisch, Lachs und Garnelen hier im Rezept zauberst du den Sushi Klassiker ganz einfach zuhause!



### Zutaten (4 Portionen = 24 Stück)

600 g Sushi-Reis (zum Rezept)  
100 g Lachs  
100 g Thunfisch  
8 Garnelen  
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](https://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 handgeformten Nigiri 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.
2. Wenn das Wasabi 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 Garnelen vorbereiten: 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!).
4. 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.

5. Den Bauch jeder Garnele mit einem scharfen Messer gerade einschneiden und den dunklen Darm mit dem Messer behutsam entfernen. Alle Garnelen vorbereiten und bereitstellen.

6. Als nächstes den Fisch 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 (45° Winkel) zum Fischfilet ansetzen. Idealerweise entstehen so 8 Scheiben Thunfisch und 8 Scheiben Lachs.

7. Der Sushi-Reis sollte nun fertig gegart, gewürzt und abgekühlt sein. Zum Formen der Nigiri die Hände in der bereitgestellten Wasserschale 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.

8. Nun auf jede Reis-Rolle einen kleinen Kleks Wasabi streichen (dies kann bei Bedarf auch weggelassen werden).

9. Den vorbereiteten Belag aus 8 Garnelen (wie Schmetterlinge aufgeklappt), 8 Thunfischscheiben und 8 Lachsfiletscheiben auf die Reisportionen verteilen und sanft an allen Seiten andrücken.

10. Die Nigiri können jetzt serviert werden: Bei 24 Stück für jeden Gast 2 x Thunfisch, 2 x Lachs und 2 x Garnelen auf jeweils einem Teller zurechtlegen sowie zusammen mit Wasabi, Sushi-Ingwer und Sojasauce servieren. Fertig – Itadakimasu!