

Maki-Sushi mit Thunfisch

Zutaten:

Für 2 Personen:

- 2 1/2 Tassen Sushi-Reis
- 200 Gramm Thunfisch
- 200 Gramm Karotten in Streifen
- 40-50 Gramm Ingwer, mariniert
- 10 Blätter Geröstete Nori-Algen(Yaki Nori)
- 110 ml Reisessig
- Salz
- Zucker
- 3 Teel. Washabi
- 1 Teel. Sake
- Pfeffer

===== UTENSILIEN=====

Bambusmatte



Zubereitung:

Reis waschen, abtropfen und 30 Min. quellen lassen. In einem Topf mit 3 ¼ Tassen Wasser übergießen, aufkochen lassen. 2 Minuten kräftig kochen, dann bei minimaler Hitze 8 Minuten quellen lassen. Topf vom Herd nehmen. Zwischen Topf und Deckel ein Tuch spannen. 10 Minuten stehen lassen. Inzwischen 100 ml Reisessig mit 1 ½ EL Salz und 5 EL Zucker aufkochen. Abkühlen lassen. Alternativ Reiskocher benutzen. Karotten bissfest kochen und in Streifen schneiden.

Thunfisch in sehr dünne Streifen schneiden. Reis in eine weite Schüssel füllen, mit Essigsirup beträufeln. Abkühlen lassen. 1 EL Reisessig mit 2 EL Zucker, 1 TL Salz mischen. Pfeffern.

Nori-Blätter nacheinander auf der Matte der Länge nach ausbreiten und so mit Reis belegen, dass an beiden Längsseiten ein fingerbreiter Streifen frei bleibt. Reis festdrücken, mit Thunfischstreifen und Karottenstreifen im ersten Viertel belegen, dünn mit Washabi bestreichen etwas marinierten Ingwer darüber verteilen. Nori-Blätter mit Hilfe der Matte bis zum oberen unbelegten Streifen stramm aufrollen. Diesen dann unter die Matte schieben, sodass er die Rolle "zuklebt". Rollen je in 3-4 Stücke schneiden.

29.05.2005

von Günter Hornburg