

Sushi Maki

Von: Beate Rothärmel
Portionen: ca. 6 Rollen

Zubereitungszeit: 60 Min.

Zubereitung

Maki bedeutet nichts anderes als „Rolle“. Diese Art der Sushi Zubereitung ist die traditionellste. Die kleinen Rollen sind einfach herzustellen und unglaublich lecker. Traditionell werden in Maki 2-3 Zutaten eingerollt. Besonders beliebt sind in Japan Füllungen mit Lachs, Thunfisch, Avocado, getrockneten Kürbistreifen und Salatgurke.

Zuerst den Reis mit kaltem Wasser spülen, bis das ablaufende Wasser klar ist (mindestens 3 Spülvorgänge). Nun den Reis mit der doppelten Menge Wasser in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Zwei Minuten ohne Deckel kochen lassen, dann zugedeckt ca. 20 Minuten auf der ausgeschalteten Herdplatte quellen lassen.

In der Zwischenzeit den Reissessig mit Zucker und Salz erwärmen, bis sich beides aufgelöst hat. Vorsicht, die Flüssigkeit soll nicht kochen. Den Sushi-Reis in eine Schüssel geben und etwas abkühlen lassen. Den noch warmen Reis mit der Essig Mischung würzen und vollständig auskühlen lassen.

Fisch, Gurke und Avocado in fingerdicke Streifen schneiden. Bei der Gurke die Kerne entfernen. Die Bambusmatte mit Frischhaltefolie umwickeln (so lässt sie sich leichter sauber halten) und ein Nori-Blatt mit der glatten Seite nach unten legen. Eine Handvoll Reis auf dem Blatt verteilen. Dabei den unteren Rand mit ca. 1 cm frei lassen, den oberen Rand ca. 3 cm frei lassen.

Den Reis mittig mit einer kleinen Menge Wasabi bestreichen und den unteren Rand mit dem schmalen Streifen Fisch, Avocado und Gurke belegen. Zum Rollen die Matte an der zugewandten Seite mit beiden Händen anheben und die Rolle nach vorn rollen, dabei kräftig mit den Händen zusammenpressen. Den oberen Rand der Blätter mit Wasser befeuchten, so klebt die Rolle besser zusammen. Die fertige Rolle in 6 bis 8 gleichmäßige Röllchen schneiden. Zum Servieren das fertige Sushi mit Wasabi, Sojasauce und eingelegtem Ingwer servieren.

Einkaufsliste

200 g frischer Lachs Sashimi
Qualität
250 g Sushi Reis
50 ml Reissessig
3 TL Zucker
1 TL Salz
1/2 Salatgurke
1/2 Avocado
6 Nori-Blätter
1 Bambusrollmatte
Frischhaltefolie
Soja Sauce,
Wasabi und eingelegter
Ingwer