

Rezept

Calamari-Nigiri

Ein Rezept von Calamari-Nigiri, am 18.12.2025

Zutaten

- | | | |
|---------------|--|---------------------------|
| 6 | küchenfertige Kalmare oder Sepien (je 50 - 0 g;
oder 1 Kalmar (300 - 400 g) | Salz |
| 250 g | gekochter Sushireis (siehe Rezept-Tipp) | |
| 1-2 TL | Wasabipaste | 1 Frühlingszwiebel |
| 1 TL | Gomasio (siehe Rezept-Tipp) | 1 Limette |
| | kaltes Essigwasser | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 70 kcal

Zubereitung

1. Die Tintenfische abbrausen und abtropfen lassen. Die Tentakel abschneiden und die Tuben längs aufschneiden, sodass man ein flaches Stück Tintenfisch erhält. Dieses in ca. 3 cm breite und 7 cm lange Stücke schneiden. Die Stücke mit der Außenseite nach oben legen und mit dem Messer dicht nebeneinander diagonal längs einritzen, aber nicht durchschneiden. Dann quer einritzen.
2. Die Tintenfischstücke in reichlich Salzwasser ca. 5 Sek. kochen, mit dem Schaumlöffel heraus- heben, abtropfen und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. In einem Schälchen kaltes Wasser mit 1 Spritzer Reisessig mischen, die Hände darin befeuchten, Überschuss abschütteln. Aus dem Reis zwölf längliche Nigiri formen. Eine erbsengroße Menge Wasabi auf jedem Stück Tintenfisch verstreichen und den Tintenfisch mit der bestrichenen Seite nach unten auf ein Reisbällchen legen. Leicht andrücken.
3. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen, längs in Streifen schneiden und diese sehr fein hacken. Mit dem Gomasio mischen und die Nigiri damit bestreuen. Die Limette in dünne Scheiben schneiden und zu den Calamari-Nigiri servieren.