

Rezept

Chirashi-Sushi

Ein Rezept von Chirashi-Sushi, am 27.04.2024

Zutaten

FÜR DEN SUSHIREIS:

200 g Sushireis (Asien- oder Bioladen)

1 EL Zucker

4 EL Reisessig (Asienladen)

Salz

FÜR DIE WASABIGURKEN:

150 g Salatgurke

Salz

2 EL Reisessig

2 erbsengroße Kleckse Wasabipaste (Asienladen)

FÜR DIE SESAMMÖHREN:

2 mittelgroße Möhren

2 EL helle Sojasauce

2 EL Sesamsamen

1 TL Zucker

FÜR DAS NORI-OMELETT:

1/2 Noriblatt (Asien- oder Bioladen)

1 TL helle Sojasauce

2 Eier (Größe M)

1 TL geröstetes Sesamöl

AUßERDEM:

Pfanne mit Deckel

Küchenschere

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** schwer | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 575 kcal

Zubereitung

1. Den Sushireis in einem Sieb unter fließendem Wasser gründlich waschen, bis das Wasser klar abläuft. In einem kleinen Topf den Reis mit 200 ml Wasser aufkochen, dann auf kleinste Hitze herunterschalten und den Reis zugedeckt in ca. 20 Min. ausquellen lassen. Inzwischen den Reisessig mit dem Zucker und 1/2 TL Salz verrühren. Den fertigen Reis mit der Essigmischung beträufeln, in eine flache Schüssel umfüllen und unter gelegentlichem Rühren abkühlen lassen.
2. Für die Wasabigurken das Gurkenstück waschen, putzen und ungeschält der Länge nach vierteln. Die Viertel in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden und diese in eine kleine Schüssel geben. Den Reisessig mit 1/2 TL Salz sowie der Wasabipaste verrühren. Die Marinade unter die Gurkenscheibchen mischen. Die Wasabigurken bis zum Servieren durchziehen lassen, dabei gelegentlich umrühren.

3. Die Möhren schälen, putzen und auf einer Rohkostreibe mittelfein raspeln. In einer Pfanne ohne Fett den Sesam anrösten, bis er duftet, dann in eine kleine Schüssel füllen. Nun die Möhrenraspel in die Pfanne geben und ohne Fett unter häufigem Rühren bei mittlerer Hitze in 5-7 Min. fast trocken braten. Sojasauce und Zucker dazugeben und weiterbraten, bis die Flüssigkeit verdampft ist und die Raspel wieder trocken werden. Die Möhren mit dem Sesam mischen und abkühlen lassen.

4. Für das Omelett das Noriblatt in fingerbreite Streifen und diese quer in sehr feine Streifchen schneiden; am besten mit einer Schere. In einem Schüsselchen die Eier mit der Sojasauce verquirlen und die Noristreifen daruntermischen. Die Pfanne auswaschen und das Sesamöl darin erhitzen. Die Eiermischung hineingeben und zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze ca. 4 Min. backen, bis das Ei vollständig gestockt ist. Das Omelett herausnehmen und (am einfachsten aufgerollt) in Streifen schneiden.

5. Alle vier Bestandteile des Gerichts in ca. 30 Min. auf Zimmertemperatur abkühlen beziehungsweise ruhen lassen.

6. Zum Servieren den Reis auf zwei Schüsseln verteilen und darauf die Wasabigurken, die Möhrenmischung und die Omelettstreifen anordnen.