

Rezept

Futo-Maki mit Pilzen und Räuchertofu

Ein Rezept von Futo-Maki mit Pilzen und Räuchertofu, am 09.06.2026

Zutaten

8 getrocknete Shiitake-Pilze	100 ml Dashi-Brühe
2 EL Zucker	2 EL Sake
2 EL Sojasauce	100 g Räuchertofu
1 Stück Gurke (ca. 10 cm)	1/2 Bund Schnittlauch
2 Noriblätter	1 TL Wasabipaste
Bambusrollmatte	Essigwasser
125 g Sushi-Reis	1 Stück Kombu (ca. 2 x 3 cm, nach Belieben)
1½ EL Reissessig	1 EL Zucker
½ TL Salz	Sauberer Geschirrtuch, Große flache Holz- oder Porzellanschale, Holzspatel

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 16 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 45 kcal

Zubereitung

1. Den Reis in eine Schüssel geben, reichlich kaltes Wasser zugießen und vorsichtig mit den Händen rühren. Dabei nicht zu kräftig rühren, sonst brechen die Körner. Das milchige Wasser abgießen. Diesen Vorgang noch drei- bis viermal wiederholen, bis das Wasser fast klar bleibt. Den Reis nochmals in kaltem Wasser einweichen und 30 Min. quellen lassen.
2. Den Reis in ein Sieb abgießen. Mit 140 ml Wasser und eventuell Kombu in einen Topf geben. Zugedeckt bei starker Hitze 1-2 Min. aufkochen lassen, dann bei sehr schwacher Hitze zugedeckt 10 Min. garen. Den Topf vom Herd nehmen, Deckel abheben und das Geschirrtuch über den Topf breiten. Den Reis 15 Min. abkühlen lassen.
3. Inzwischen Essig, Zucker und Salz in einem kleinen Topf unter Rühren erwärmen, bis sich Zucker und Salz vollständig gelöst haben.
4. Den Reis in der Schale verteilen, Kombu entfernen. Den Reis handwarm abkühlen lassen. Die Essiglösung über den Reis träufeln und mit dem Holzspatel unterarbeiten. Dafür diagonale Linien in den Reis ziehen – nicht umrühren. Mit dem Spatel Luft zufächeln oder den Reis mit dem Fön auf Kaltluftstufe ca. 8 Min. kühlen und trocknen. Bis zum Verarbeiten ein feuchtes Geschirrtuch über die Schale legen.
5. Pilze mit 250 ml heißem Wasser übergießen und 2 Std. quellen lassen. Herausnehmen, die Stiele abschneiden, die Pilzkappen in 5 mm breite Scheiben schneiden. Mit 100 ml Einweichwasser, Dashi-Brühe, Zucker und 1 EL Sake aufkochen. Offen bei mittlerer Hitze 10 Min. kochen lassen. 1 EL Sake und Sojasauce zugeben. Bei starker Hitze 3-5 Min. kochen, bis fast die gesamte Flüssigkeit verdampft ist. Tofu in 1 cm dicke Stifte schneiden. Gurke schälen, vierteln und die Kerne ausschneiden. Die Viertel längs in Streifen schneiden. Schnittlauch waschen und trocken schütteln.

6. 1 Noriblatt auf die Rollmatte legen (glatte Seite nach unten). Die Hände mit Essigwasser befeuchten und die Hälfte vom Reis darauf verteilen. In die Reismitte längs eine Vertiefung drücken. Etwas Wasabipaste daraufstreichen und die Hälfte von Pilzen, Tofu, Gurke und Schnittlauch jeweils nebeneinander darauflegen. Mithilfe der Matte aufrollen und zu einer festen Rolle formen. Die zweite Rolle ebenso herstellen. Jede Rolle in 8 gleich große Stücke schneiden.