Rezept

Hoso-Maki mit Spinat

Ein Rezept von Hoso-Maki mit Spinat, am 12.10.2024

Zutaten

250 g	junger Spinat (ersatzweise 150 g TK-Blattspinat)
2	Noriblätter
	Bambusrollmatte
125 g	Sushi-Reis
	1½ EL Reisessig
	½ TL Salz
	Salz
4 TL	Sesamsamen
1 TL	Wasabipaste
	Essigwasser
1 Stück	Kombu (ca. 2 x 3 cm, nach Belieben)
1 EL	Zucker
	Sauberes Geschirrtuch, Große flache Holz- oder Porzellanschale, Holzspatel

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 24 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 30 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. Spinat waschen und verlesen. In einen Topf geben, leicht salzen und bei starker Hitze zusammenfallen lassen. Tiefgekühlten Spinat bei mittlerer Hitze auftauen lassen. Den Spinat in ein Sieb geben, kalt abspülen, abtropfen lassen und ausdrücken. Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie hell bräunen und duften.

6. Die Noriblätter längs halbieren. Je 1/2 Blatt mit der glatten Seite nach unten längs auf das untere Ende der Rollmatte legen. Blattkante und Mattenkante sollen dabei eine Linie bilden. Die Hände mit Essigwasser befeuchten und ein Viertel vom Reis gleichmäßig knapp 1 cm hoch auf dem Blatt verteilen. Dabei an der oberen Längsseite ca. 1 cm Rand frei lassen.

7. In die Reismitte längs leicht eine Linie eindrücken und mit etwas Wasabipaste bestreichen. Längs dieser Linie ein Viertel vom Spinat auflegen und mit 1 TL Sesam bestreuen. Die Rollmatte jetzt von unten nach oben samt Noriblatt und Füllung aufrollen. Dabei die Füllung mit den Händen festhalten, damit sie nicht verrutscht. Bambusmatte nicht mit einrollen, sondern das Ende herausziehen, kurz bevor die Sushi-Rolle ganz aufgerollt ist.

8. Jetzt die Sushi-Rolle »in Form bringen«: Dazu die Rollmatte über die Sushi-Rolle legen und mit den Händen in eine runde oder nach Wunsch auch leicht eckige Form drücken. So insgesamt 4 Rollen formen.

9. Zum Schneiden die Rollen mit der Nahtseite nach unten legen. Messer mit Essigwasser befeuchten. Jede Rolle erst quer halbieren, dann beide Hälften parallel nebeneinander legen und zusammen dritteln. Die Sushi mit der Schnittseite nach oben anrichten.