

Rezept

Klassisches Sushi

Ein Rezept von Klassisches Sushi, am 18.12.2025

Zutaten

250 g	Sushi-Reis (am besten japanischer Rundkornreis; wenn's den nirgends gibt, Risottoreis aus Italien)	3 EL	heller Reisessig
			Zucker
			Salz
4 TL	Wasabipulver (höllisch scharfer, hellgrüner japanischer Meerrettich, im Asienladen suchen und finden!) oder Wasabipaste aus der Tube	150 g	superfrisches Thunfischfilet (oder genauso frisches Lachsfilet oder den Fischhändler fragen)
100 g	Salatgurke	100 g	Möhre
3 EL	Reiswein (Sake) oder Reisessig	2	Blätter Nori (getrockneter Seetang)
	Schnittlauch		Frühlingszwiebelröllchen
	Avocadoschnitze		eingelegter Ingwer
	Sojasauce		

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad schwer | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min

Zubereitung

1. Den Reis in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Im Sieb 30 Minuten abtropfen und trocknen lassen. Dann in einen Topf umfüllen, 300 ml Wasser dazu und zugedeckt zum Kochen bringen. Kurz aufkochen lassen, dann die Herdplatten runterschalten, Deckel zu und den Reis 20 Minuten bei ganz schwacher Hitze ausquellen lassen. Falls nötig, noch etwas Wasser angießen.
2. Den Reis vom Herd nehmen, mit einem Holzlöffel durchrühren, in eine Schüssel geben und gut abkühlen lassen oder auf einem Blech ausstreichen, dann kühlt er schneller ab.
3. Den Reisessig mit 1 EL Zucker und 1 TL Salz in einem Topf mischen, nur einmal ganz kurz aufkochen lassen und schnell wieder vom Herd runter. Abkühlen lassen, dann über den abgekühlten Reis träufeln und mit einem Holzlöffel untermischen.
4. Das Wasabipulver mit 8 TL Wasser zu einer Paste anrühren, quellen lassen.
5. Nigiri-Sushi: Beim Lachsfilet (beim Thunfisch ist 's nicht nötig) mit den Fingerspitzen auf Grätensuche gehen und alle aufgespürten Störenfriede mit der Pinzette rauszupfen. Die Ränder vom Filet glattschneiden. Dann den Fisch quer zur Faser in 8 gleich große Scheiben schneiden (Reststreifen später mit in die Maki-Sushi einrollen). Eine Seite jeweils sehr dünn mit Wasabipaste bestreichen.

6. Ungefähr die Hälfte vom Reis für die Nigiri in Form bringen: Nacheinander mit einem Esslöffel 8 kleine Portionen abstechen (Größe soll ungefähr einem Bissen entsprechen), Hände kurz unters kalte Wasser halten und die Reisportionen zu Nocken formen. Nun immer ein Fischstück mit der Wasabiseite nach oben in die Hand nehmen, Reiskoche darauf legen und andrücken. Das Ganze umdrehen, den Fisch von oben auch nochmal festdrücken. Auf eine Platte setzen.

7. Maki-Sushi: Gurkenstück und Möhre schälen, Gurke längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel rauskratzen. Beide Gemüse in etwa 5 cm lange und ½ cm dicke Streifen schneiden.

8. In einem Topf den Reiswein mit 2 EL Wasser, ½ TL Zucker und ¼ TL Salz aufkochen. Möhrenstreifen darin 1 Minute köcheln lassen, dann vom Herd nehmen und auch die Gurkenstücke in den heißen Sud legen. Im Sud abkühlen lassen.

9. Eine beschichtete Pfanne ohne Fett heiß werden lassen. Die Noriblätter von einer Seite kurz anrösten. Sobald sie zu duften beginnen, raus aus der Pfanne und abkühlen lassen. Dann die Blätter mit der Küchenschere in der Mitte durchschneiden.

10. Eines der halbierten Blätter mit der glänzenden Seite nach unten so auf die Bambus-Rollmatte legen, daß der Rand vorne mit der Matte abschließt. Noriblatt ganz dünn (!) mit Wasabipaste bestreichen. Eine Portion Reis etwa ½ cm dick darauf streichen, an den beiden Längsseiten einen 1 cm breiten Rand freilassen. Im vorderen Drittel eine Längs-Rille eindrücken, die Gemüsestreifen oder übriggebliebene Fischstreifen hineinlegen.

11. Die Bambusmatte anheben und das Blatt mit Füllung Stück für Stück aufrollen. Matte fest andrücken, dann weg mit der Matte und die Rollen mit einem scharfen Messer halbieren. Die Hälften parallel nebeneinanderlegen und beide Rollen gleichzeitig nochmal halbieren – dann werden die Makis gleichmäßig groß. Die übrigen Blätter genauso füllen, rollen und schneiden. Mit der Schnittfläche nach oben zu den Nigiris auf die Platte setzen.

12. Mit Schnittlauch, Frühlingszwiebeln und Avocado garnieren. Restliche Wasabipaste mit Sojasauce verrühren und zum Dippen in kleine Schälchen füllen. Eingelegten Ingwer dazu essen.