

Rezept

Narutomaki - Gedämpfte Fischrolle

Ein Rezept von Narutomaki - Gedämpfte Fischrolle, am 28.06.2026

Zutaten

100 g Zanderfilet ohne Haut

½ TL Zucker

1 Eiweiß (M)

Salz

1 TL Mirin (süßer Reiswein)

1 Msp. rote Lebensmittelfarbe (Pulver)

Außerdem

Sushimatte

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Rolle (12 Portionen) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min
Pro Portion Ca. 10 kcal, 2 g EW, 1 g KH

Zubereitung

1. Die Sushimatte mit Frischhaltefolie einschlagen und quer auf die Arbeitsfläche legen.

2. Den Zander trocken tupfen, in grobe Stücke schneiden und mit ½ TL Salz, Zucker, Mirin und Eiweiß in einen hohen Rührbecher geben. Mit dem Pürierstab sehr fein mixen.

3. Etwas mehr als die Hälfte der Fischmasse quer auf der ausgelegten Sushimatte zu einem dünnen Rechteck (15 × 10 cm) verstreichen. Die übrige Fischmasse mit der Lebensmittelfarbe mischen, bis sie rosa eingefärbt ist, dann dünn und gleichmäßig auf der weißen Masse verteilen.

4. Die Fischmasse mithilfe der Sushimatte von unten nach oben eng aufrollen. Die Sushimatte eng um die so entstandene Rolle wickeln, an beiden Enden mit einem Gummiband fixieren.

5. Wasser in einem großen Topf erhitzen und die eingewickelte Rolle im Dämpfeinsatz oder in einem großen eingehängten Sieb 15 Min. bei geschlossenem Deckel dämpfen. Wichtig ist, dass die Rolle nicht im Wasser liegt, sondern nur im Wasserdampf gart.

6. Die Fischrolle auskühlen lassen und mindestens 8 Std., am besten über Nacht, kalt stellen. Zum Servieren die Rolle in sehr dünne Scheiben schneiden.