

## Rezept

# Nigiri-Sushi mit Garnele

Ein Rezept von Nigiri-Sushi mit Garnele, am 07.08.2024

## Zutaten

<b>8</b> rohe, ungeschälte Garnelen (à ca. 40 g)	Salz
<b>1 TL</b> Wasabipaste	<b>8</b> Metallspieße
Essigwasser	<b>125 g</b> Sushi-Reis
<b>1 Stück</b> Kombu (ca. 2 x 3 cm, nach Belieben)	<b>1 1/2 EL</b> Reissessig
<b>1 EL</b> Zucker	<b>1/2 TL</b> Salz
Sauberes Geschirrtuch, Große flache Holz- oder Porzellanschale, Holzspatel	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 8 Stück | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 80 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. Von den Garnelen vorsichtig den Kopf abdrehen, dabei den Darm mit herausziehen. Die Garnelen kalt abspülen. Durch jede Garnele einen Metallspieß vom Kopf an der Bauchseite entlang bis zum Schwanz stecken. So bleiben sie beim Garen in Form.
6. Ausreichend Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, salzen. Die Garnelen darin zugedeckt bei schwacher Hitze 3-4 Min. garen. Herausnehmen, Spieße herausziehen und bis auf ein kleines Schwanzstück schälen.

7. Die Garnelen am Bauch längs tief einschneiden, aber nicht durchtrennen. Aufklappen und leicht flach drücken. Die Hände mit Essigwasser befeuchten und aus dem Reis 8 längliche Klößchen formen. Die Garnelen auf der Unterseite mit wenig Wasabipaste bestreichen, auf die Reisbällchen legen und festdrücken. Auf diese Weise alle Sushi belegen.