

## Rezept

# Nigiri-Sushi mit Makrele

Ein Rezept von Nigiri-Sushi mit Makrele, am 14.12.2025

## Zutaten

<b>1</b>	frisches Makrelenfilet mit Haut (ca. 180 g)	Meersalz
<b>4 EL</b>	Reisessig	<b>1 TL</b> Zucker
<b>1 Stück</b>	Kombu (5 × 15 cm)	<b>1 TL</b> Wasabipaste
	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> Reisessig
<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: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 100 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. Makrelenfilet säubern, eventuell verbliebene Gräten herauszupfen und das Filet trocken tupfen. Beidseitig mit reichlich Meersalz bestreuen, in eine Schale legen und zugedeckt im Kühlschrank 4 Std. ziehen lassen.
6. Das Salz mit kaltem Wasser gut abspülen und das Filet trocken tupfen. Äußere Haut mit den Fingern abziehen (nur das dünne, durchsichtige Häutchen). Essig mit Zucker verrühren. Kombu in einer Schale mit dem Essig übergießen, den Fisch mit der Hautseite nach oben darauflegen. 30 Min. marinieren.

7. Die Makrele aus der Marinade nehmen, trocken tupfen und schräg in 8 schmale Scheibchen schneiden. Die Hände mit Essigwasser befeuchten und aus dem Reis 8 längliche Klößchen formen. Die Fischstücke auf der Unterseite mit wenig Wasabipaste bestreichen, auf die Reisklößchen legen und festdrücken. So alle Sushi belegen.