

Rezept

Nigiri-Sushi mit Omelett

Ein Rezept von Nigiri-Sushi mit Omelett, am 10.06.2023

Zutaten

5 EL Dashi-Brühe	1 EL Sojasauce
1 EL Mirin	1 TL Zucker
1/2 TL Salz	4 Eier
Sonnenblumenöl zum Braten	1/2 Noriblatt
1 TL Wasabipaste	Essigwasser
125 g Sushi-Reis	1 Stück Kombu (ca. 2 x 3 cm, nach Belieben)
1½ EL Reissessig	1 EL Zucker
½ TL 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. 120 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. Dashi-Brühe mit Sojasauce, Mirin, Zucker und Salz unter Rühren erhitzen, bis sich Zucker und Salz vollständig gelöst haben. Abkühlen lassen. Eier aufschlagen und mit der Würzbrühe mit dem Pürierstab oder dem Schneebesen kurz schaumig pürieren.
6. Eine beschichtete Pfanne mit niedrigem Rand (ideal: Crêpes-Pfanne) dünn mit Öl bepinseln. So viel Ei hineingeben, dass der Pfannenboden gerade gut bedeckt ist. Das Ei bei mittlerer Hitze leicht stocken lassen. Vom oberen Pfannenrand aus mit einem Holzspatel ca. 1,5 cm breit umklappen und so bis zum unteren Pfannenrand aufrollen.

7. Den leeren oberen Teil der Pfanne einölen. Eine neue Schicht Ei hineingießen und bis zur fertigen Rolle am unteren Rand schwenken, sodass auch etwas Ei unter die fertige Rolle läuft. Sobald das Ei zu stocken beginnt, das Omelett von unten nach oben aufrollen und anschließend nach unten ziehen. Diesen Vorgang wiederholen, bis das ganze Ei aufgebraucht und eine dicke, leicht rechteckige Rolle entstanden ist. Die Omelettrolle abkühlen lassen.
-
8. Inzwischen das Noriblatt in 8 ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Hände mit Essigwasser befeuchten und aus dem Reis 8 längliche Klößchen formen. Die Omelettrolle in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, 8 Scheiben auf einer Seite dünn mit Wasabipaste bestreichen. Je 1 Omelettescheibe auf jedes Reisbällchen legen, festdrücken und zu einem Nigiri formen. Um jedes Nigiri 1 Noristreifen wickeln und das Ende mit 1-3 Reiskörnern festkleben.