

Rezept

Nigiri-Sushi mit Räucheraal

Ein Rezept von Nigiri-Sushi mit Räucheraal, am 11.06.2026

Zutaten

1 Stange Lauch	Salz
150 g geräuchertes Aalfilet (ohne Haut)	Essigwasser
125 g Sushi-Reis	1 Stück Kombu (ca. 2 x 3 cm, nach Belieben)
1 1/2 EL Reisessig	1 EL Zucker
1/2 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. Den Lauch längs 2 Blattschichten tief einschneiden. Die Stange am Wurzelende ebenfalls ringsum so tief einschneiden, dass sich die äußeren beiden Blätter ablösen lassen. Die Blätter abstreifen (übrige Stange anderweitig verwenden). Erst längs, dann quer halbieren, waschen und putzen.
6. Salzwasser in einem Topf aufkochen. Die Blattstreifen darin ca. 30 Sek. sprudelnd kochen. Mit der Siebkelle herausheben und sofort in eiskaltes Wasser legen. Herausnehmen, auf Küchenpapier ausbreiten und trocken tupfen.
7. Das Aalfilet in 8 gleich große Stück schneiden, eventuell vorsichtig leicht flach drücken. Die Hände mit Essigwasser befeuchten und aus dem Reis 8 längliche Klößchen formen. Je 1 Stück Aal darauflegen, festdrücken und zu einem Nigiri formen. Je 1 Lauchstreifen so um die Nigiri wickeln, dass die Enden unten übereinandergeschlagen gut halten.