

Rezept

Nigiri-Sushi mit Thunfisch

Ein Rezept von Nigiri-Sushi mit Thunfisch, am 29.03.2023

Zutaten

150 g frisches Thunfischfilet	1 TL Wasabipaste
Essigwasser	125 g Sushi-Reis
1 Stück Kombu (ca. 2 x 3 cm, nach Belieben)	1 1/2 EL Reissessig
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. 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. Das Fischfilet mit einem scharfen Messer quer zur Faser im 45°-Winkel schräg in 8 dünne Scheiben (ca. 3 x 6 cm) schneiden. Die Scheiben jeweils auf einer Seite mit der Fingerspitze dünn mit Wasabipaste bestreichen.
6. Die Hände leicht mit Essigwasser befeuchten und aus dem Reis 8 längliche Klößchen formen. Dabei nicht zu sehr drücken oder quetschen.
7. Je 1 Thunfischscheibe mit der Wasabiseite nach oben in die Handfläche legen. 1 Reisbällchen darauflegen und mit dem Zeigefinger der anderen Hand leicht auf den Fisch drücken.

8. Das Reisbällchen wenden und den Thunfisch von oben behutsam mit Daumen und Zeigefinger der anderen Hand an den Reis drücken, sodass eine gleichmäßig längliche Form entsteht. Das Sushi auf die Arbeitsfläche setzen, nochmals von allen vier Seiten gerade drücken und oben halbrund nachformen. Auf diese Weise alle Sushi fertigstellen.