

Rezept

Nigiri-Sushi mit Tintenfisch

Ein Rezept von Nigiri-Sushi mit Tintenfisch, am 01.03.2024

Zutaten

250 g küchenfertige Tintenfischtuben (Calamaris)	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. 75 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. Die Tintenfischtuben längs aufschneiden, säubern, kalt abspülen und trocken tupfen. In 8 rechteckige Stücke (ca. 3 x 6 cm) schneiden. Jedes Stück mit einem scharfen Messer auf der Außenseite längs in 3-5 mm Abstand mehrmals parallel einritzen.
6. Die Hände mit Essigwasser befeuchten und aus dem Reis 8 längliche Klößchen formen. Die Tintenfischstücke auf der Unterseite mit wenig Wasabipaste bestreichen, auf die Reisbällchen legen, festdrücken und die Sushi in Form drücken. Auf diese Weise alle Sushi belegen.