Rezept

Nigiri mit Thunfisch

Ein Rezept von Nigiri mit Thunfisch, am 14.08.2025

Zutaten

150 g frisches Thunfischfilet

Essigwasser

2 TL Wasabipaste|½ Rezept vorbereiteter Sushi-Reis

Schnittlauch und 1 Ei

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 8 Stück | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 115 kcal

Zubereitung

1. Das Thunfischfilet mit einem scharfen Messer quer zur Faser und leicht schräg in acht dünne, gleich große Scheiben von etwa 3 × 5 cm schneiden.

2. Die Thunfischstücke jeweils auf einer Seite in der Mitte mit einer Fingerspitze Wasabipaste bestreichen.

3. Die Hände mit Essigwasser befeuchten. Sushi-Reis zu acht länglichen, nicht zu festen Klößchen formen.

4. Je eine Fischscheibe mit der bestrichenen Seite nach oben in die linke Handfläche legen. Darauf ein Reisklößchen setzen und von oben mit Daumen und Zeigefinger andrücken, so dass Fisch und Reis zusammenhaften.

5. Sushi in die andere Hand nehmen und dabei umdrehen. Nun mit Daumen und Zeigefinger den Belag an den Längsseiten des Sushi sanft an den Reis pressen und das Ganze damit in eine gleichmäßige längliche Form bringen.

6. Sushi mit dem Zeigefinger nun von oben halbrund nachformen, so dass die für Nigiri-Sushi typische Kuppelform entsteht.

7. Sushi »pur« servieren oder nach Belieben dekorieren. Entweder jedes Sushi mit 2 Schnittlauchhalmen oder einigen Schnittlauchröllchen belegen. Schön sieht auch eine »Eigelbperle« aus. Dafür 1 Ei hart kochen, abkühlen lassen und pellen. Das Eigelb mit einem Löffel durch ein kleines Haarsieb auf einen Teller drücken. Davon die Menge einer kleinen Perle auf jedes Sushi setzen. Zum Dippen und Dazuessen japanische Sojasauce, Wasabipaste und eingelegten Ingwer servieren.