Rezept

Regenbogen-Sushi mit Lachs und Thunfisch

Ein Rezept von Regenbogen-Sushi mit Lachs und Thunfisch, am 11.06.2025

Zutaten

150 g	frisches Thunfischfilet
150 g	Bio-Gurke
2	Noriblätter
	Bambusrollmatte
	Küchenbrett
125 g	Sushi-Reis
1 1/2 EL	Reisessig
1/2 TL	Salz
80 g	frisches Lachsfilet ohne Haut
1/2 Bund	Schnittlauch
1 TL	Wasabipaste
	Frischhaltefolie
	Essigwasser
1 Stück	Kombu (ca. 2 x 3 cm, nach Belieben)
1 EL	Zucker
	Sauberes Geschirrtuch, Große flache Holz- oder Porzellanschale, Holzspatel

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 16 Stück | **Schwierigkeitsgrad** schwer | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 60 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. Thunfisch und Lachs in dünne Scheiben (ca. 3 × 8 cm) schneiden, wie für Nigiri-Sushi. Knapp die Hälfte der Thunfischstreifen nochmals längs halbieren. Gurke waschen, vierteln und die Kerne herausschneiden. Die Viertel längs in schmale Streifen schneiden. Schnittlauch waschen und trocken schütteln.

6. Die Rollmatte mit Frischhaltefolie umwickeln. Noriblätter längs um ein Drittel kürzen. 1 Noriblatt auf das Küchenbrett legen (glatte Seite nach unten). Die Hände mit Essigwasser befeuchten und die Hälfte vom Reis auf dem Noriblatt verteilen. Leicht andrücken, dabei oben und unten ca. 1 cm Rand frei lassen. Rollmatte darauflegen und wenden.

7. Die Hälfte Wasabi in einer Linie auf dem unteren Drittel des Noriblatts verstreichen. Jeweils die Hälfte der schmalen Thunfischstreifen, Gurkenstifte und Schnittlauchhalme darauflegen. Mithilfe der Matte aufrollen und rund formen. Aus den übrigen Zutaten eine zweite Rolle formen. Die Rolle mit der Nahtseite nach unten hinlegen. Jetzt abwechselnd je 1 Streifen Thunfisch und Lachs dicht an dicht über die Rolle legen. Rollmatte darüberschlagen, die Fischstreifen leicht festdrücken und die Rolle in Form drücken. Jede Rolle in 8 gleich große Stücke schneiden. In einer Linie als Rolle aufrecht anordnen.