Küchen Götter
GU Rezepte

Rezept

Schicht-Sushi mit marinierten Sardinen

Ein Rezept von Schicht-Sushi mit marinierten Sardinen, am 15.06.2025

Zutaten

250 g	frische Sardinenfilets mit Haut
100 ml	Reisessig
2 TL	Zucker
1	geröstetes Noriblatt
1	Rezept vorbereiteter Sushi-Reis
	eine rechteckige Form (ca. 15 × 21 cm)
3 EL	Salz
2 EL	Mirin
	Öl für die Form
1 TL	Wasabipaste
	Essigwasser

Rezeptinfos

Portionsgröße Für ca. 30 Stück | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 45 kcal

Zubereitung

1. Sardinenfilets rundum mit Salz einreiben, in Frischhaltefolie wickeln und 15 Min kalt stellen. Anschließend das Salz kurz unter kaltem Wasser abbrausen und die Fischfilets trockentupfen.

2. Fischfilets in eine flache Schüssel schichten. Den Reisessig mit Mirin und Zucker verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Fisch mit der Marinade begießen und zugedeckt darin im Kühlschrank 30 Min. ziehen lassen, dabei einmal wenden.

3. Fisch aus der Marinade heben, trockentupfen. Die Hautseite der Filets mit einem scharfen Messer über Kreuz wenige Millimeter tief einschneiden.

4. Eine rechteckige Form aus Glas, Porzellan oder Kunststoff (ca. 15 × 21 cm) dünn mit Öl auspinseln und mit Frischhaltefolie auslegen. Das Noriblatt passend für die Form zuschneiden. Eine Blattseite dünn mit Wasabipaste bestreichen. Fischstreifen mit der Hautseite nach unten dicht nebeneinander auf den Boden der Form legen.

5. Einen Esslöffel in Essigwasser tauchen und die Hälfte der Reismenge damit auf dem Fisch verteilen. Mit dem Noriblatt so bedecken, dass die bestrichene Seite nach unten zeigt.

6. Den restlichen Reis obenauf geben, glatt streichen und mit Frischhaltefolie abdecken. Auf die Folie ein möglichst passendes Brett legen oder auch eine passende Form setzen und das Ganze gleichmäßig zusammenpressen. Brett und obere Folie entfernen.

7. Sushi-Masse vorsichtig auf eine Arbeitsfläche stürzen, die Folie abziehen. Ein scharfes Messer mit Essigwasser befeuchten. Schicht-Sushi in etwa 3 × 3 cm große Stücke schneiden, dabei das Messer nach jedem Schnitt säubern und wieder mit Essigwasser befeuchten. Zum Dippen und Dazuessen japanische Sojasauce, Wasabipaste und eingelegten Ingwer servieren.