

## Rezept

# Teriyaki-Tintenfisch-Sushi

Ein Rezept von Teriyaki-Tintenfisch-Sushi, am 18.12.2025

## Zutaten

<b>2</b>	küchenfertige Kalmar-Tuben (ca. 150 g)	<b>200 ml</b>	Sojasauce
<b>40 g</b>	brauner Zucker	<b>100 ml</b>	Mirin (siehe Rezept-Tipp)
<b>300-400 g</b>	gekochter Sushireis (siehe Rezept-Tipp)		schwarzer Sesam (nach Belieben)
	kaltes Essigwasser		

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für ca. 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 75 kcal

## Zubereitung

1. Die Spitze der Kalmar-Tuben abschneiden, sodass später beim Füllen die Luft entweichen kann. Die Kalmare abbrausen und abtropfen lassen.
2. Für die Teriyaki-Marinade die Sojasauce mit Zucker und Mirin auf zwei Drittel (ca. 200 ml) einkochen. Die Kalmare in die Marinade legen und einmal kurz aufkochen. Den Topf vom Herd nehmen und die Kalmar-Tuben ca. 30 Min. in der Marinade gar ziehen lassen, dabei ab und zu wenden.
3. Die Kalmar-Tuben aus der Teriyaki-Marinade nehmen und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Die Teriyaki-Marinade einmal zum Kochen bringen, durch ein feines Sieb gießen und für andere Teriyaki-Gerichte verwenden.
4. Beide Kalmar-Tuben mit Sushireis füllen. Dabei mit angefeuchteten Fingern vorsichtig, aber bestimmt drücken, sodass der Reis verdichtet wird, ohne die Tuben aufzureißen. Die gefüllten Kalmare auf ein Schneidebrett legen und jeweils in 6 - 8 Scheiben schneiden. Nach Belieben mit etwas schwarzem Sesam bestreuen.