

## Rezept

# Ura-Maki mit Thunfischtatar

Ein Rezept von Ura-Maki mit Thunfischtatar, am 30.05.2023

## Zutaten

<b>3 EL</b> geschälte Sesamsamen	<b>180 g</b> frisches Thunfischfilet
<b>1 EL</b> geröstetes Sesamöl	1-2 EL Chilisauce (aus dem Asienladen)
<b>2</b> Frühlingszwiebeln	<b>2</b> Noriblätter
Bambusrollmatte	Frischhaltefolie
Küchenbrett	Essigwasser
<b>125 g</b> Sushi-Reis	<b>1 Stück</b> Kombu (ca. 2 x 3 cm, nach Belieben)
1½ EL Reissessig	<b>1 EL</b> Zucker
½ TL Salz	Sauberes Geschirrtuch, Große flache Holz- oder Porzellanschale, Holzspatel

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 105 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. Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten. Thunfisch erst würfeln, dann mit dem Messer fein hacken. Das Tatar mit 1/2 EL Sesam, Sesamöl und Chilisauce mischen. Frühlingszwiebeln waschen, abtrocknen, grünen Teil in feine Ringe schneiden.

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. Den Reis leicht andrücken, dabei oben und unten ca. 1 cm Rand frei lassen. Die Rollmatte darauflegen und wenden.
- 
7. Die Hälfte vom Tatar in einer Linie auf dem unteren Drittel des Noriblatts verteilen. Die Hälfte der Zwiebeln darüberstreuen. Mithilfe der Matte aufrollen und leicht viereckig formen. Aus den übrigen Zutaten eine zweite Rolle formen. Ein Messer mit Essigwasser befeuchten. Die Rollen halbieren, nebeneinanderlegen und den übrigen Sesam darauf verteilen. Die Hälften in je 3 gleich große Stücke schneiden.