



Sushi mit Lachs, Gurke, Avocado und Mango

Rezept von V-ZUG AG



Zubereitung
Garzeit
Portionen

4

Zubereitung

200 g Sushi-Reis

300 ml Wasser

Reis in ein Sieb geben, unter fliessendem Wasser waschen, bis das Wasser klar ist und gut abtropfen lassen. Reis auf dem Edelstahlblech verteilen und Wasser dazugliessen. Blech in den kalten Garraum schieben und so lange hin und her bewegen, bis der Reis gleichmässig auf dem Blech verteilt ist.

Dämpfen 100 °C während 30 Min.

50 g Reissessig

2 TL Puderzucker

½ TL Salz

Reissessig erwärmen und den Salz und den Puderzucker darin auflösen. Essiggemisch über dem warmem, gedämpften Sushi-Reis gleichmässig mithilfe eines Pinsels verteilen.

1 TL Wasabipaste

4 Nori-Blätter

1 Mango

1 Avocado

1 Gurke

1 Bund Frühlingszwiebeln

100 g Frischkäse

100 g Lachs

Mango und Avocado schälen. Alle Zutaten für die Füllung in lange Streifen schneiden.

Ein Nori-Blatt mit der glänzenden Seite nach oben auf den Sushi-Reis legen. Dabei überlappt das Nori-Blatt das Edelstahlblech auf einer Seite leicht. Nori-Blatt mit der Sushi-Schaufel entlang den Sushi-Reis schneiden. Sushi-Schaufel gut mit Wasser benetzen. Reisplatte und Nori-Blatt mithilfe der Sushi-Schaufel vom Blech nehmen.

Sushi-Matte auf das Nori-Blatt legen und das Ganze so wenden, dass der Sushi-Reis nach oben zu liegen kommt. Sushi-Schaufel vorsichtig mit einer streichenden Bewegung lösen. Wenig Wasabipaste auf den Sushi-Reis streichen. Nach Belieben am unteren Rand mit Frischkäse bestreichen und mit vorbereiteten Zutaten belegen.





Das Sushi mithilfe der Sushi-Matte satt rollen. Die Seite des Nori-Blattes, die am Rand nicht mit Reis belegt ist, bildet dabei den Abschluss. Nori-Blatt mit etwas Wasser an die Rolle ankleben und kühl stellen. Sushi-Rolle vor dem Servieren in gleichmässige, 2–4 cm breite Stücke schneiden.

Tipps

Traditionell wird Sushi in Japan mit der Hand gegessen, während in westlichen Ländern Stäbchen verwendet werden. Die Sushis werden vor dem Geniessen in der Regel in Sojasauce getaucht. Die Sojasauce kann vorgängig mit etwas Wasabi vermischt werden.

Zwischen den einzelnen Sushi-Stücken wird eingelegter Ingwer (Gari) gegessen, um den Geschmack der verschiedenen Sushis zu neutralisieren.

Zubehör

Sushi-Schaufel

Edelstahlblech

Sushi-Matte

Zusätzliche Informationen

Erstellt am

14.12.2021