

Rezept des Monats

Temaki – Sushi leicht gemacht

Temaki, das ist Sushi in Tütenform, gefüllt mit leckeren Zutaten. Ob als Vorspeise oder Hingucker auf dem Büffet – die Tüten sind leicht zuzubereiten. Auch Anfänger können so ihr erstes Sushi getrost selbst formen.



Wissenswertes

Ohne Reis gäbe es kein Sushi. Sushi heißt übersetzt in etwa „Speise mit gesäuertem Reis“. Damit das japanische Fingerfood gelingt, braucht es speziellen Sushi-Reis, auch Kome, Ketan oder Nishiki genannt. Dieser japanische Rundkornreis mit den stark klebenden Körnern ist in Asialäden zu finden, aber auch bei Edeka & Co. Wie jeder Klebreis enthält er viel Stärke (Amylopektin), die viel Flüssigkeit aufnimmt. Nach dem Kochen wird Sushi-Reis mit Reisessig, Zucker und Salz gewürzt. Kombiniert wird er mit Algenblättern (Nori), Fisch und Gemüse. Bekannte Sushi-Formen sind die gerollten Maki (Reis, Gemüse oder Fisch im Algenblatt), Nigiri (Fisch auf Reiskissen) und California Rolls (Reisrolle außen, Algenblatt innen). Temaki sind gefüllte Tüten aus gerösteten Noriblättern, die es erst seit den 1980er Jahren gibt. Sushi-Reis gehört nach dem Kochen nicht in den Kühlschrank, weil er dort verklumpt.

Zutaten (für 8 Tüten)

- 120 g Sushi-Reis
- 4 Algenblätter (Nori)
- je zirka 80 g (geräucherten) Lachs und Heilbutt
- 2 reife Mangoscheiben
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 EL Reisessig
- 1 Messerspitze Salz
- 0,5 TL Zucker
- nach Belieben: Sojasoße, Wasabipaste, eingelegter Sushi-Ingwer

Zubereitung

Schritt 1 Den Sushi-Reis wie auf der Packung beschrieben zubereiten. Wichtig: Ihn vor dem Kochen gut waschen, danach ausdampfen lassen. Reisessig, Salz und Zucker vermischen, langsam unter den fertigen Reis heben, abkühlen lassen.

Schritt 2 Die Mangoscheiben in vier Streifen schneiden, den Fisch ebenfalls in Streifen. Die Lauchzwiebeln halbieren.

Schritt 3 Algenblätter der Länge nach halbieren. Die Blätter nacheinander auf eine Arbeitsfläche legen (raue Seite oben), 1 Esslöffel festgedrückten Reis auf der rechten Seite verteilen, darüber 1 hauchdünne Linie Wasabi (Vorsicht, scharf).

Schritt 4 Die Reisfläche belegen: mit Mango- und Lachsstreifen bei vier Tüten, bei den anderen vier Tüten mit Heilbutt und Lauchzwiebel. Diesen Belag diagonal über den Reis legen: ausgehend von der Mitte unten, hin zur rechten oberen Ecke.

Schritt 5 Das Noriblatt von rechts unten aus zur Mitte einschlagen, zu einer festen Tüte rollen. Die Naht mit einigen Reiskörnern festkleben. Die Tüten unmittelbar vor dem Essen in Sojasoße tunken, zum Neutralisieren dazwischen Ingwer essen.

Tipps

1. Seien Sie kreativ bei der Füllung, kombinieren Sie Saures, Scharfes und Süßes. Klassiker neben Fisch sind Streifen aus Avocado (mit Zitrone beträufeln), eingelegtem Rettich (Takuan), Gurke, Tofu und japanischem Omelett (Tamago Yaki).

2. Spaß mit Gästen: Nach Belieben kann jeder seine Sushi-Tüte selbst belegen. Bereiten Sie dafür eine Schüssel Reis, eine Schüssel Algenblätter und einen Teller mit den Fisch- und Gemüsestreifen vor.

3. Unverzichtbar für jede Art Sushi: Reisessig, Ingwer, Sojasoße und Wasabi, eine grüne Meerrettichpaste, ebenso ein scharfes Messer. Gegessen wird mit Stäbchen, große Stücke wie Temaki mit den Händen.

4. Die Temaki frisch essen, da Algenblätter rasch zäh werden – wegen deren Jodgehalts maximal sechs Tüten pro Person.

5. Sie trauen sich mehr zu? Inspiration geben Kochbücher, am besten von Japanern verfasst, oder ein Sushi-Kochkurs, den viele japanische Restaurants anbieten.

Nährwerte pro Tüte

Eiweiß: 5 g, Fett: 2 g, Kohlenhydrate: 13 g, Kilojoule/Kilokalorien: 391/93.



FOTOS: ANTYJ PLEWINSKI