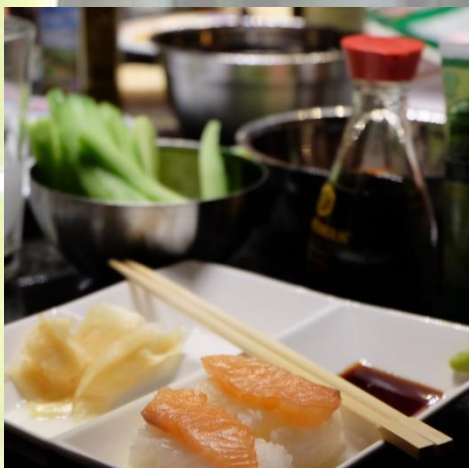


SEIYA SAN
THE SPIRIT OF JAPAN

Sushi Rezept STARTER



Reis zubereiten



Nigiri anrichten



Maki Rollen

SEIYA SAN SUSHI
Chris Seiya Steffen
Leisibachstrasse 8
6033 Buchrain

www.seiya-san.jimdo.ch

Einkaufsliste



① Sushi Grundzutaten

Sushi Set STARTER

oder

Sushi Set BASIC



Inhalt für 6 – 8 Portionen:

1 Kg Sushi Reis, 250ml Reisessig, 200g Sushi Ingwer,
150ml Sojasauce, 43g Wasabi, 10 Nori-Blätter,
1 Sushi Rollmatte, 1 Sushi Rezept STARTER,
8 Einwegstäbchen

37.-

Inhalt für 6 – 8 Portionen:

1 Kg Sushi Reis, 250ml Reisessig, 200g Sushi Ingwer,
150ml Sojasauce, 43g Wasabi, 10 Nori-Blätter

29.-

② Frischwaren

4 Portionen

1/2	kleine Gurke
1/2	Avocado
80g	Dosenthunfisch
50g	Frischer Lachs
50g	Frischer Thunfisch

8 Portionen

1	kleine Gurke
1	Avocado
150g	Dosenthunfisch
100g	Frischer Lachs
100g	Frischer Thunfisch

Sushi Reis kochen



Die folgenden Mengenangaben sind für 4 Portionen berechnet.

1

500g Reis in einen Topf geben und gründlich waschen. Dazu wiederholt kaltes Wasser in den Topf geben, den Reis kneten und das Wasser abgiessen - solange bis das Wasser nicht mehr trüb erscheint.

2

**Die Japanische Variante
(ca. 60min)**

Den Reis in 700l kaltem Wasser 30 Minuten ziehen lassen. (Reis-Wasser Verhältnis 1:1.4) Anschliessend das Wasser mit geschlossenem Deckel zum Kochen bringen. Sofort die Hitze abstellen. Die Pfanne zugedeckt auf dem noch heissen Herd ca. 20 Minuten ziehen lassen bis das Wasser vollständig vom Reis absorbiert wurde.

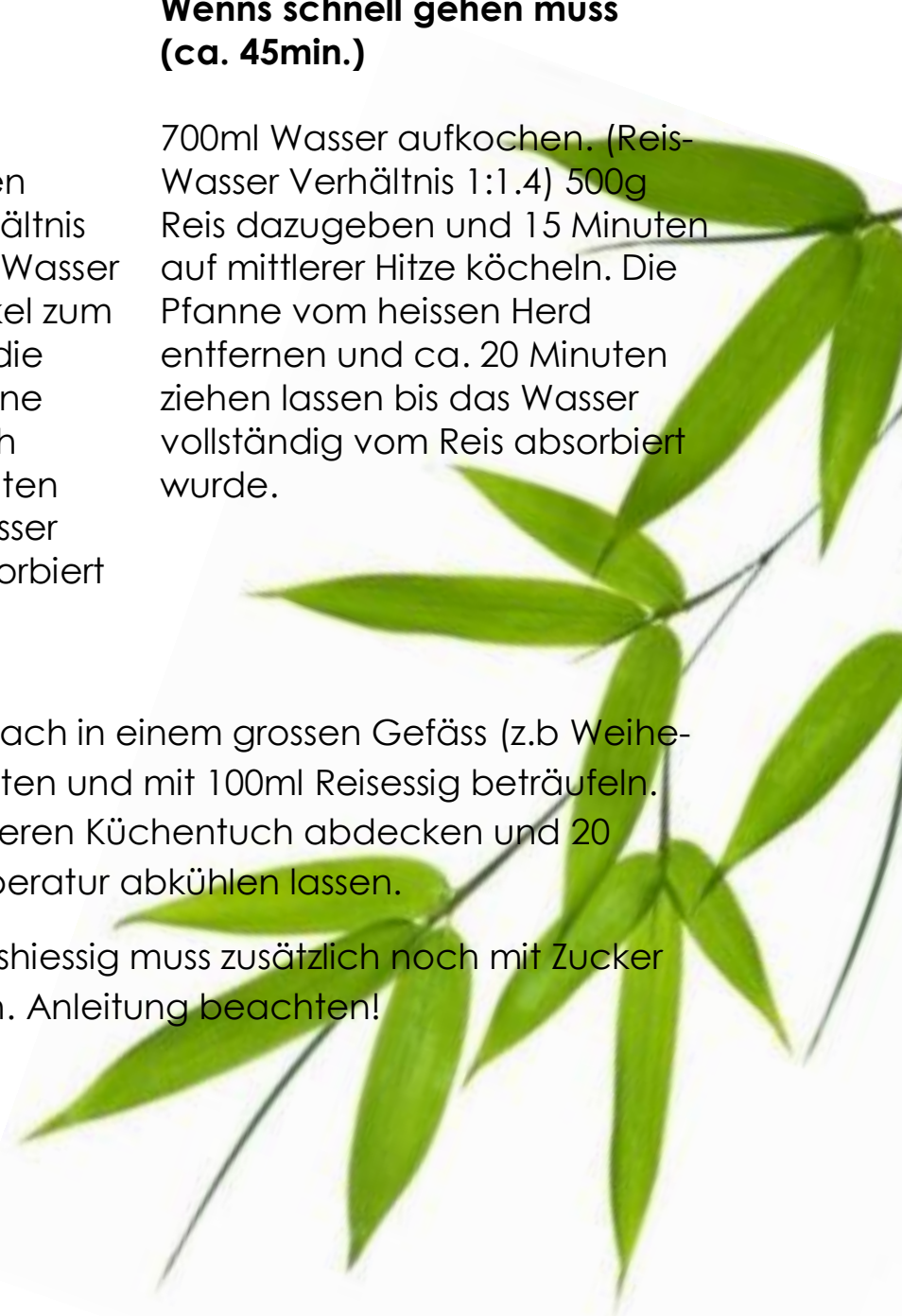
**Wenns schnell gehen muss
(ca. 45min.)**

700ml Wasser aufkochen. (Reis-Wasser Verhältnis 1:1.4) 500g Reis dazugeben und 15 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln. Die Pfanne vom heissen Herd entfernen und ca. 20 Minuten ziehen lassen bis das Wasser vollständig vom Reis absorbiert wurde.

3

Anschliessend den Reis flach in einem grossen Gefäss (z.b Weihe- oder Gratinform) ausbreiten und mit 100ml Reissessig beträufeln. Den Reis mit einem sauberen Küchentuch abdecken und 20 Minuten bei Zimmertemperatur abkühlen lassen.

Aufgepasst: Mancher Sushiessig muss zusätzlich noch mit Zucker und Salz gewürzt werden. Anleitung beachten!



Nigiri anrichten



1 Den Fisch (Lachs/Thunfisch) in ungefähr Daumengrosse ca. 5mm dicke Streifen schneiden. Dazu mit einem scharfen Messer ohne gross Druck zu geben die Scheiben abtrennen. Kein Messer mit Wellenschliff verwenden!



2 Die gesamte innere Handfläche leicht mit warmem Wasser befeuchten. Wenig Reis mit den Händen zu einem länglichen, ungefähr Daumengrossen Bällchen formen. Die Bällchen gut zusammendrücken.



3 Die Fischstreifen auf die Reisbällchen legen und leicht andrücken. Je nach Belieben kann die Unterseite des Fisches mit ganz wenig Wasabi bestrichen werden.



4 Die fertigen Nigiris mit wenig Sushiingwer in einem Teller anrichten und sofort servieren. Die Nigiris mit den Japanischen Stäbchen in die Sojasauce tunken und mit einem Happen geniessen.

Maki Rollen



1 Das Noriblatt auf die Rollmatte legen. Die Hände mit warmem Wasser befeuchten. Anschliessend bis zur Mitte des Noriblatts eine rund 1cm dicke Reisschicht auslegen. Es wird empfohlen mit einem Rice Padle zu arbeiten.



2 Dosenthunfisch mit wenig Mayonnaise mischen und beliebige Zutaten wie Lachs, Thunfisch, Gurken oder Avocado in längliche Steifen schneiden. Diese Zutaten in beliebiger Kombination auf den vorderen Drittel der Reisfläche auslegen.



3 Das belegte Noriblatt mithilfe der Rollmatte zu einer Rolle formen. Darauf achten, dass die Zutaten im vorderen Drittel der Rolle bleiben. Die Rolle mit der Rollmatte nochmals gut zusammendrücken.

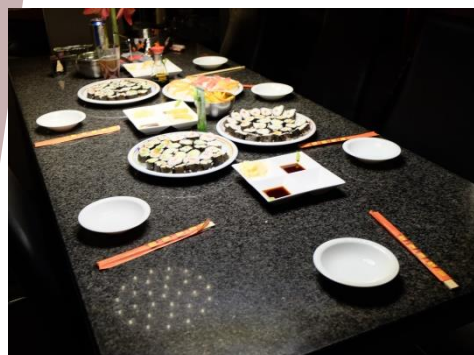


4 Die Naht des Noriblattes mit Wasser anfeuchten. Mit der Naht nach unten auf ein Schneidbrett legen und mit einem Messer in ca. 2 cm breite Stücke schneiden. Darauf achten, die Rolle beim Schneiden nicht zu verdrücken.

Mehr von SEIYA SAN



Online Rezepte



Catering



Kurse



Produkte

Mehr Infos unter: www.seiya-san.jimdo.com



SEIYA SAN
THE SPIRIT OF JAPAN