Sushi selber machen

Zutaten für 4 Portionen Maki-Sushi

Für den Sushireis:

- 200 g Sushireis
- 600 ml Wasser
- 1 EL Zucker
- 1 TL Salz
- 2 EL Reisessig

Für die Füllung:

- 150 g Räucherlachs
- 1 Avocado
- 2 Möhren
- 1 Gurke

- 1 Mango
- 7 Noriblätter

Außerdem:

- Sesam
- Chilisauce
- Wasabipaste
- Sojasauce
- eingelegter Ingwer

Sushi selber machen - so gehts:

Bei Sushi werden **kalte Zutaten** üblicherweise **zu einer länglichen Wurst gerollt**, **aufgeschnitten** und **in mundgerechten Stücken** serviert. Der **Fisch** kommt übrigens **roh** ins Sushi. Deshalb ist es wichtig, sehr gute Qualität zu kaufen.

Auf dem Teller machen die verschiedenen Sushi-Sorten **Maki**, **Nigiri** oder **Sashimi** mit ihren bunten Zutaten immer eine tolle Figur und sehen unglaublich kompliziert aus. Aber Sushi selber

machen ist gar nicht schwer! Und du brauchst auch kein besonderes Werkzeug, sondern kannst dein Sushi auch einfach mit Hilfe von etwas Klarsichtfolie rollen. Original wird es mit einer Bambusmatte*.

1. Als erstes kümmerst du dich um den Reis. Wähle dafür immer Sushi-Reis, der hat besonders viel Stärke und entwickelt beim Kochen eine klebrige Textur. Sobald der Reis gar ist, lässt du ihn vollkommen auskühlen.

2. Dann säuberst du den Fisch und schneidest ihn in schmale Stücke. Alternativ kannst du Tofu oder Tempeh verwenden. Nach dem Fisch schneidest du auch dein Gemüse klein, am besten in Julienne.

3. Nun geht es ans Sushi-Rollen: Dafür legst du dir Noriblätter auf Klarsichtfolie (etwa 15 x 30 cm) und verstreichst darauf eine Ladung Reis. An den Rand der länglichen Seite gibst du nun Gemüse nach Geschmack.

4. Dann rollst du die lange Seite mit Hilfe der Folie stramm auf, sodass eine gleichmäßige Sushi-Rolle entsteht. Die kannst du noch etwas fest drücken und dann in 1-1,5 cm breite Stücke schneiden.

5. Serviere deine Sushi Maki mit Wasabi und Sojasauce. Lecker!

Tipp: Du kannst auch den Reis nach außen und die Algen nach innen rollen, dann bekommst du Inside Out Rolls. Oder du formst Reis zu einem Happen und legst ein hauchdünnes Fischfilet darauf - das sind Nigiri.

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem Shop.