

**Hoso-Maki:** (dt. „dünne Rolle“) sind dünne, aus einem halben Nori-Blatt hergestellte Reisrollen, die mit Fisch oder Gemüse gefüllt werden. Die fertige Rolle wird in sechs gleich große Stücke geschnitten. Üblicherweise wird für die Füllung nur eine Zutat verwendet.

**Ura-Maki:**(dt. „von innen gerollt“), auch California Roll genannt, sind Hoso- oder Futo-Maki, bei denen der Reis außen am Nori-Blatt angebracht und oft sehr dekorativ mit Sesamsamen, Schnittlauch oder kleinen, farbigen Fischeiern verziert wird. Ura-Maki gehören nicht zu den traditionellen Maki und haben ihren Ursprung vermutlich unter japanischstämmigen Amerikanern an der Pazifikküste der USA.

**Te-Maki:** Temaki (, dt. „handgerollt“): Hierbei wird das Nori zu einer Tüte gerollt und mit Reis und den Zutaten wie bei Maki-Sushi gefüllt. Nigiri-Sushi: Grundsätzlich unterscheidet man zwei Grundformen von Sushi: Maki und Nigiri. Bei Maki werden Reis, Fisch und Gemüse meist mit einem Noriblatt gerollt – bei Nigiri liegt der Fisch lose auf Reis.

**Frittiertes Sushi:** Hosho Maki, Ura Maki, Nigiri, in größere Portionen geschnitten und mit Tempura ausgebacken.

*Portionieren der Fische:*

- Lachs Seite: evtl. Gräten ziehen, portionieren für Maki b.z.w. Nigiri
- Tuna, portionieren, Maki und Nigiri
- Makrele, z.B. für frittiertes Sushi
- Thunfisch (Dose)
- Garnelen, ‘‘Ebi’’
- Tobiko, bunte Fischrogen für Sushi

*Vorbereitung Gemüse:*

- Gurke schälen, Kerngehäuse raus, schneiden
- Avocado portionieren
- Rettich/Daikon
- Shii-Take Pilze
- Tofu

*Zubereitung Sumeshi*

- Reis waschen, Einweichen

## **Sumeshi Sushi-Reis**

*Zutaten für 4 Portionen*

250 gr Sushi-Reis

3 El Reisessig

6 El Mirin

2 El Zucker

1 Tl Salz

Den Reis in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser solange spülen, bis das ablaufende Wasser nicht mehr trüb ist.

Reisessig, Mirin, Zucker und Salz miteinander vermischen und in einem kleinen Topf, unter Rühren erwärmen, bis das Salz sich gelöst hat.

Abkühlen lassen.

Den gewaschenen Reis mit 350 ml Wasser zum Kochen bringen und ca. 3-5 min. Köcheln lassen.

Danach die Hitze auf ein Minimum reduzieren und bei geschlossenem Deckel ca. 20 min. quellen lassen.

Am Besten mit einem Baumwolltuch zwischen Deckel und Reis!

Das Tuch nimmt überschüssige Feuchtigkeit auf.

Den gekochten Reis in eine große Schüssel umfüllen.

Die Essig-Mischung vorsichtig in den gekochten Reis 'einschneiden', so wird der Reis nicht gequetscht und er kühlt schneller aus.

Mit einem Baumwolltuch bedecken und bis zur weiteren Verwendung abkühlen lassen.

### **Hosho-Sushi frittiertes Sushi**

*Tempura Teig für 4 Personen*

1 Ei

1/2 Tl Salz

100 gr. Mehl (Weizenmehl Typ 405)

100 gr. Speisestärke (z.B. Mondamin)

1 Pk. Backpulver

120 gr. Wasser, eiskalt (mit Eiswürfeln)

Hosho Maki, Ura Mari, oder Nigiri-Sushi

Mehl, Speisestärke und Backpulver mischen.

Das Ei mit dem Eiswasser verquirlen und nach und nach das Mehlgemisch unterrühren.

Die vorbereiteten Sushi-Rollen werden größer portioniert und mit Tempura ausgebacken.

## **Marinierte Makrelenfilets**

*4 Portionen*

4 Makrelenfilets  
2 EL Reisessig  
20 ml Sojasauce  
30 g Ingwer  
2 Knoblauchzehen  
1 Zitrone

Den Reisessig und die Sojasauce in einen Topf geben. Den Ingwer schälen und in den Topf reiben. Den Knoblauch schälen und in feine Streifen schneiden und mit 2 Scheiben Zitronen in den Topf geben, zum Kochen bringen, vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Knoblauch und Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden und mit zwei Scheiben Zitrone in einem Topf zum Kochen bringen und auskühlen lassen. Die Zwiebel schälen, in Scheiben schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben.

Die Filets auf eine Platte oder in eine Schüssel legen, mit der Marinade begießen, wenden und 2 Stunden marinieren lassen. Nachdem die Filets 2 Stunden mariniert wurden, die Marinade entfernen, abtropfen lassen und die Filets in 2 cm große Scheiben schneiden. Auf Tellern anrichten, mit Scheiben der eingelegten Zwiebel bestreuen.

## **Matcha - Eiscreme**

*Zutaten für für 6 Personen*

300 g Milch

250 g Sahne

6 Eigelb

150 g Zucker

2 Tl Matcha Pulver

(Eismaschine)

Die Eigelbe mit 100 g Zucker in einer Metallschüssel schaumig rühren. Das Matcha-Pulver mit dem restlichen Zucker in einem Topf mischen, Milch und Sahne dazugeben und kurz aufkochen lassen. Die schaumig gerührten Eier auf ein heißes Wasserbad geben und unter ständigem Rühren die Matcha-Milch hinzugeben, diese Masse solange über dem Wasserbad erwärmen bis 80°C erreicht sind. Wenn die Masse abgezogen ist, vom Wasserbad nehmen und über Eiswasser kaltrühren. In eine Eismaschine geben und in ca. 1 Std. frieren lassen.