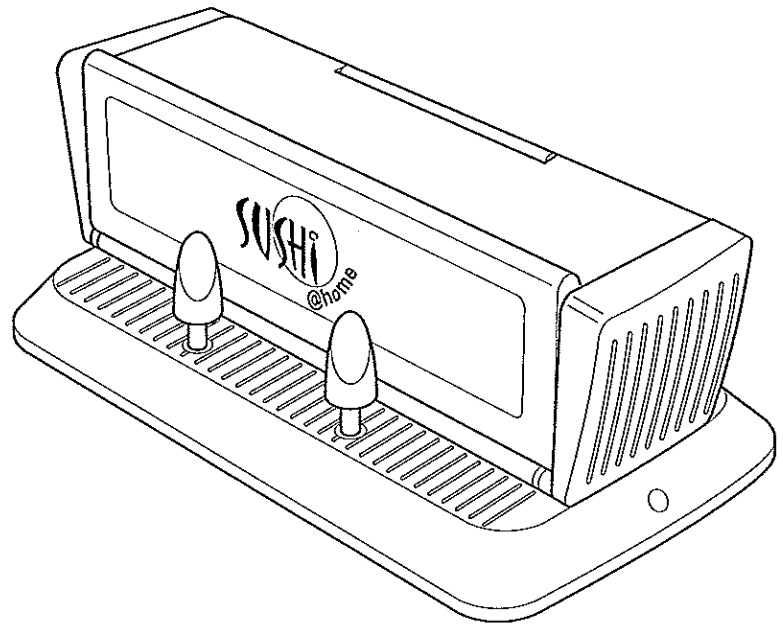


Sushi-Maker

Artikel-Nummer: 121-095



Die Geschichte des Sushi

Die Zubereitung von Sushi geht ursprünglich auf ein Pökelfahren zurück, das von den Bewohnern der Gebirgsregionen Südostasiens angewandt wurde. Sie legten ihren Fisch in Reis ein, der beim Gären Milchsäure produzierte und den Fisch so haltbar machte. Wahrscheinlich gelangte diese Methode zusammen mit der Kultivierung der Reisplanze bereits sehr früh nach Japan.

Vor mehr als 300 Jahren entwickelte sich im Shiga-Bezirk schließlich das Nare-Sushi, das mit einer ganz bestimmten Karpfenart aus dem Biwa-See hergestellt wurde. Der Reis selbst wurde in der Regel nicht gegessen, sondern weggeworfen. Ein Vertreter dieser Sushi-Art, das Funa-Sushi, wird noch heute in Japan gegessen.

15. Jahrhundert

Das Nare-Sushi brauchte mindestens 2 Monate, oft sogar über ein Jahr, bis es verzehrt werden konnte. Da ist es nicht verwunderlich, dass im 15. und 16. Jahrhundert die Meinung vorherrschte, diese Sushi-Art sei nicht nur viel zu zweitaufwendig, sondern auch eine Verschwendung von kostbarem Reis. Deshalb wurde das in nur wenigen Tagen verzehrfertige Nama-nare (Han-nare) entwickelt. Die Sitte, den Fisch zusammen mit dem Reis zu essen, stammt aus dieser Zeit.

17. Jahrhundert

Im 17. Jahrhundert kam ein Arzt namens Matsumoto Yoshiichi, der in Yotsuya, Edo (heute Tokio), lebte und bei dem vierten Tokugawa-Shogun Ietsuna in Diensten stand, auf die Idee, den Sushi-Reis mit Essig zu vermischen. Die Gärzeit verkürzte sich dadurch erheblich und der säuerliche Geschmack war bald sehr beliebt. Allerdings wurde Sushi auch dann immer noch nicht sofort verspeist. Außerdem kamen im Einklang mit den damaligen kulinarischen Gepflogenheiten der Reis und die anderen Zutaten vor dem Verzehr entweder in kleine Holzkästchen oder wurden gerollt.

19. Jahrhundert

Im 19. Jahrhundert war Edo in Größe und Bevölkerungszahl mit London vergleichbar. Die Bewohner von Edo wollten bei all ihren Aktivitäten möglichst zeitsparend vorgehen und so entstand nach einigen Fehlschlägen das Nigiri-Sushi, das wegen seines Entstehungsortes auch oft Edomae-Sushi genannt wird. Das in einer Bucht gelegene Tokio hat natürlich auch heute noch einen großen Vorteil gegenüber anderen Städten. So wurden Meeresfrüchte etwa in der eleganten, im Landesinneren gelegenen Kulturhauptstadt Kyoto nur als seltene Luxusnahrungsmittel verzehrt.

Tipps für den Einkauf

Zutaten

Die Zutaten für Sushi erhalten Sie in vielen Supermärkten und Spezialitätengeschäften, z. B. den inzwischen weit verbreiteten Asia-Läden.

Kome	Sushireis	Kurzkörniger, am besten kalifornischer Reis
Su	Reisessig	Zum Würzen von Reis
Nori	Seetang	Gibt es auch in gerösteter Form; wird für Gunkan-Sushi und Maki verwendet
Wasabi	Japanischer Meerrettich	Als Paste, Pulver oder tiefgefroren erhältlich
Gari	Eingelegter Ingwer	Zum Neutralisieren des Gaumens zwischen den einzelnen Gängen
Mirin	Reiswein zum Kochen	Zum Würzen von Reis
Konbu	Getrockneter Riementang	Zum Würzen von Reis
Shoyu	Sojasauce	Verwenden Sie z. B. Kikkoman (keine chinesische Sojasauce)

Utensilien

Schüssel zum Reismischen (Handai)	Traditionell eine runde, flache Holzschüssel (aber auch eine rechteckige Plastikschüssel ist geeignet)
Antihaft-Spatel	Zum Untermengen der Würzmischung unter den Reis
Ventilator oder Fächer	Um den Reis zu kühlen
Topf (oder Elektrokocher)	Zum Reiskochen
Sprühflasche	Zum Besprühen des vorderen Endes der Sushi-Rollen

Fisch für Sushi

Wenn Sie in Ihrem Supermarkt keine speziellen, tiefgefrorenen Sushi-Fischzutaten bekommen, sollten Sie beim Kauf von rohem Fisch immer auf absolute Frische achten. Der Fisch muss relativ geruchlos sein und sich trocken, nicht schleimig anfühlen. Fragen Sie Ihren Fischhändler auch, ob sich der jeweilige Fisch für Sushi eignet. Für etwa 15 Nigiri-Sushis oder 20 Sushi-Rollen brauchen Sie ein kleines Lachssteak. Bei fast allen anderen Fischarten gelten ähnliche Mengenverhältnisse, aber nicht bei Garnelen, Kalmar, Octopus usw.

Sonstige Sushi-Zutaten

Für Sushi können Sie fast alle Gemüsesorten, z. B. Paprika, Gurken, Avocado und Karotten, und auch Kräuter wie Basilikum und Koriander verwenden. Weitere Vorschläge finden Sie auf den folgenden Seiten.

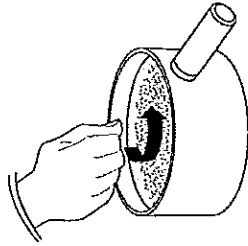
Reiszubereitung

Für 2 Personen

- 350 g Sushi-Reis
- 50 ml Reissessig
- 10 ml Mirin
- 2,5 cm breiter Streifen Konbu (wahlweise)
- 1 TL Salz
- 1,5 TL Zucker

Reis waschen

- 1• Geben Sie den trockenen Reis in einen Topf (11 cm Durchmesser für 350 g) und füllen Sie ihn zur Hälfte mit Wasser.
- 2• Zerreiben Sie die Reiskörner etwa 2 Minuten lang mit den Knöcheln, damit die Stärke herausgepresst wird (siehe Bild).
- 3• Schütten Sie das Wasser ab und fügen Sie die gleiche Menge frischen Wassers hinzu.
- 4• Wiederholen Sie diesen Vorgang 3- bis 4-mal, bis das Wasser relativ klar ist.
- 5• Schütten Sie dann nochmals das Wasser ab und stellen Sie den Reis 10 bis 15 Minuten beiseite.



Reis kochen

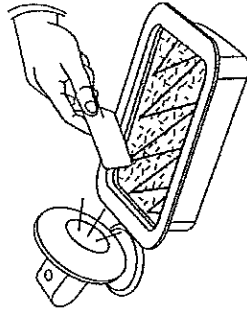
- 1• Geben Sie 400 ml kaltes Wasser, den Mirin und den Konbu zum Reis und decken Sie ihn ab.
- 2• Stellen Sie den Topf auf die Herdplatte und schalten Sie den Herd ein.
- 3• Sobald der Reis bei starker Hitze zu kochen beginnt, nehmen Sie den Deckel ab und entfernen den Konbu.
- 4• Setzen Sie den Deckel wieder auf und lassen Sie den Reis bei schwacher Hitze 20 Minuten köcheln.
Achtung! Nehmen Sie in dieser Zeit den Deckel nicht ab!
- 5• Bereiten Sie die Würze zu, während der Reis kocht.

Würze zubereiten

- Vermischen Sie den Reissessig mit dem Zucker und dem Salz in einem kleinen feuerfesten Gefäß.
- Lassen Sie die Mischung bei schwacher Hitze köcheln.
- Rühren Sie so lange um, bis sich Zucker und Salz aufgelöst haben und die Essigwürze klar ist.
- 6• Nach 20 Minuten: Nehmen Sie den Reis vom Feuer und lassen Sie ihn 10 Minuten bei geschlossenem Deckel abkühlen.

Würzen

- 1• Streichen Sie die Schüssel zum Mischen des Reis (Handai) innen mit der Essigwürze aus.
- 2• Stellen Sie den Ventilator neben die Schüssel.
- 3• Geben Sie den Reis aus dem Topf in die Schüssel. Achten Sie darauf, den unteren, eventuell braun gewordenen Reis nicht zu verwenden.
- 4• Verteilen Sie den Reis in der Schüssel und kühlen Sie ihn eine halbe Minute mit dem Ventilator.
- 5• Verteilen Sie in dieser Zeit die Würze in kleinen Mengen auf dem Reis und arbeiten Sie sie ein, indem Sie den Reis in einer Zickzack-Bewegung mit dem Spatel zerteilen. Achten Sie hierbei darauf, mit dem Spatel immer Kontakt zum Schüsselboden zu halten. Verrühren Sie dabei den Reis nicht.
- 6• Zerteilen Sie ggf. vorsichtig Reisklumpchen, damit der Reis gleichmäßig gewürzt wird.
- 7• Wenn Sie (nach etwa 2 bis 3 Minuten) die Würze komplett untergemengt haben und der noch lauwarme Reis glänzt und leicht durchsichtig ist: Schalten Sie den Ventilator ab.



Jetzt können Sie Ihren Sushi-Reis (Sumeshi) für das Sushi verwenden.

Hinweis:

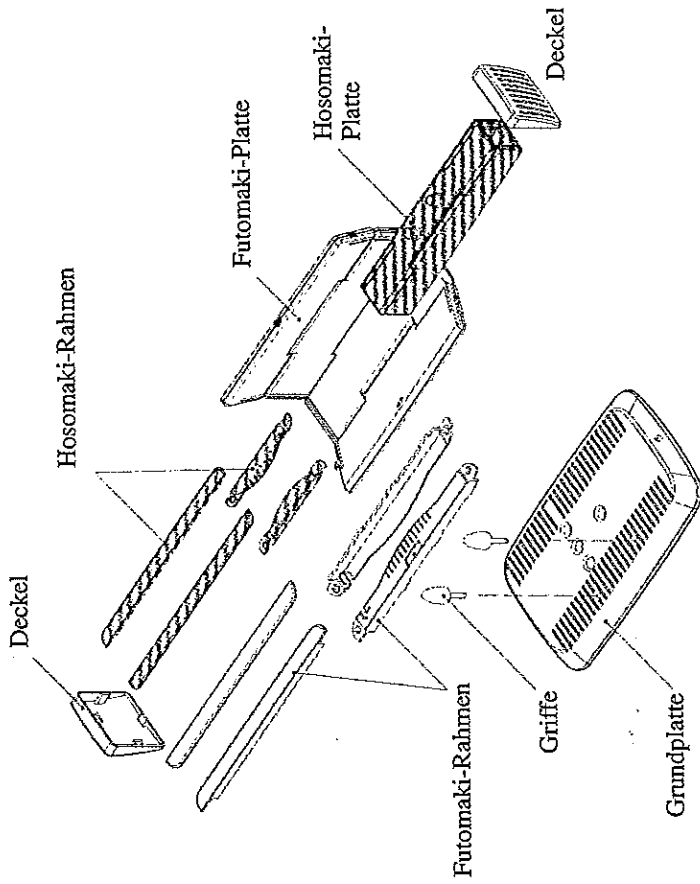
- Für Maki-Rollen lassen Sie den Reis erst auf Raumtemperatur abkühlen.

Tipps zur Verarbeitung von Reis

Da der Sushi-Reis sehr klebrig ist, sollten Sie immer etwas Wasser oder Essig bereit halten, damit Sie die Hände oder Küchengeräte während der Reiszubereitung bei Bedarf befeuchten können.

Gekochten Reis sollten Sie innerhalb 4 Stunden bei Raumtemperatur verarbeiten. Stellen Sie ihn ungeformt auf keinen Fall für später kalt. Die fertigen Sushi können Sie abgedeckt bis zu 24 Stunden im Kühlschrank aufbewahren.

Aufbau des Sushi-Makers



Sushi-Maker vorbereiten

- Reinigen Sie alle Teile des Sushi-Makers vor dem ersten Gebrauch (siehe Abschnitt „Reinigung“).
- Reinigen Sie die Grundplatte von Hand.

Sushi-Maker zusammenbauen

- 1• Legen Sie die zusammengeklappte Futomaki-Platte auf die Grundplatte und setzen Sie einen der beiden Deckel auf, um sie zu fixieren.
- 2• Schieben Sie die zusammengeklappte Hosomaki-Platte in die Futomaki-Platte. Die nummerierten Rahmenstäbchen passen in die Hosomaki-Platte, die übrigen zwischen Hosomaki- und Futomaki-Platte.
- 3• Setzen Sie den zweiten Deckel auf.
- 4• Stecken Sie die Griffe in die dafür vorgesehenen Löcher in der Grundplatte.

So verwenden Sie den Sushi-Maker

Sie können mit dem Sushi-Maker Futomaki (dicke Rollen), Hosomaki (dünne Röllchen) und so genannte California Rolls zubereiten, bei denen der Reis außen ist.

Bild 1

Bild 1:

- Drehen Sie die zusammengeklappte Futomaki- bzw. Hosomaki-Platte wie dargestellt und stecken Sie sie bündig zur rechten oberen Ecke in die Grundplatte.

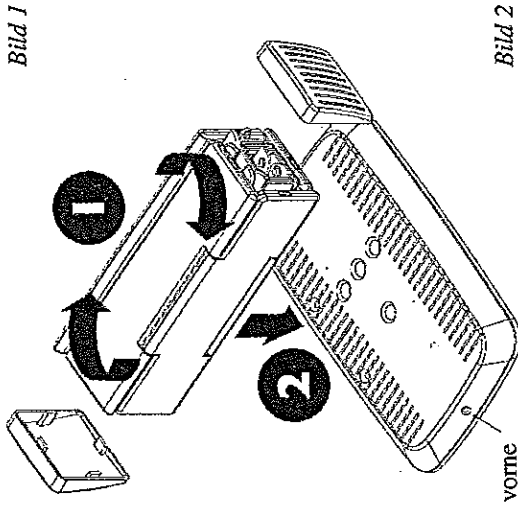


Bild 2:

- Aufgeklappte Futomaki-Platte und Ausrichtung des Rahmens auf dem ganzen Noriblatt für 2 bis 4 Füllungen

Bild 2

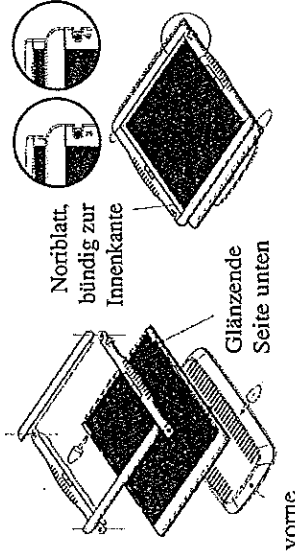
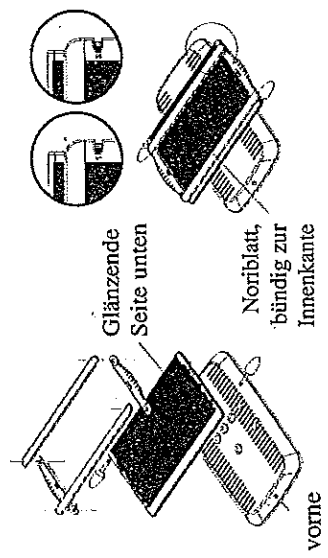


Bild 3:

- Aufgeklappte Hosomaki-Platte und Ausrichtung des Rahmens auf dem halben Noriblatt für 1 oder 2 Füllungen

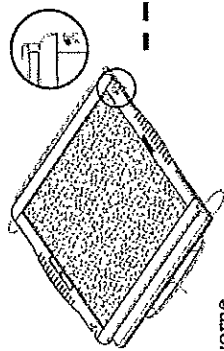
Bild 3



Tipps für Maki

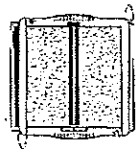
- Verarbeiten Sie den Reis bei Raumtemperatur.
- Kühlen Sie die Rollen abgedeckt etwa 30 Minuten im Kühlschrank ab, damit Sie sie später schneiden können.
- Zerschneiden Sie die Rollen mit einem angefeuchteten scharfen Messer, das Sie gelegentlich mit einem nassen Tuch nachfeuchten.
- Schneiden Sie die Randstücke zuerst ab, damit die Rollen besonders appetitlich aussehen.

Futomaki mit 2 Füllungen

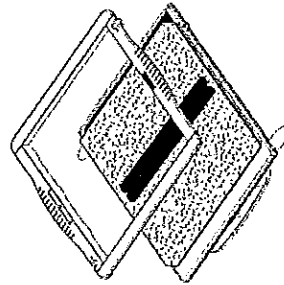


vorne

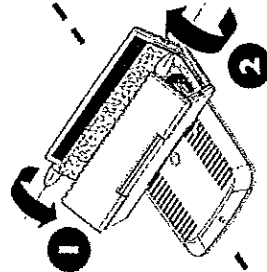
- Tragen Sie (nicht zu viel) Reis gleichmäßig mit angefeuchteten Händen bündig zur Rahmenhöhe auf.



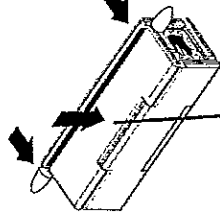
Ausrichtung bei 2 Füllungen



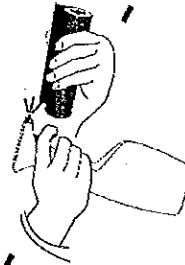
- Nehmen Sie den Rahmen vorsichtig ab.



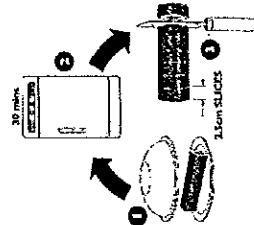
- Klappen Sie die Platte mit gleichmäßigem Schwung von rechts und links zusammen.



- Pressen Sie die zusammengeklappte Platte leicht zusammen.

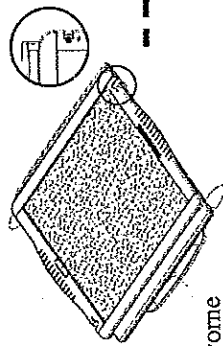


- Nehmen Sie die Rolle heraus und besprühen Sie die Enden mit etwas Wasser.



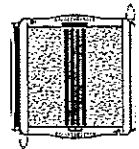
- Kühlen Sie die Rolle abgedeckt 30 Minuten.
- Schneiden Sie die Rollen in 2,5 cm dicke Scheiben.

Futomaki mit 4 Füllungen

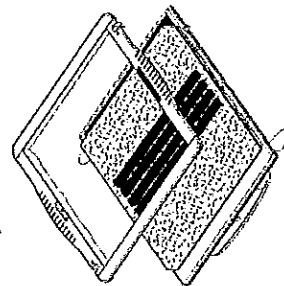


vorne

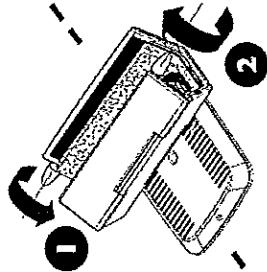
- Tragen Sie (nicht zu viel) Reis gleichmäßig mit angefeuchteten Händen bündig zur Rahmenhöhe auf.



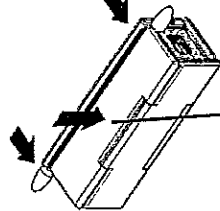
Ausrichtung bei 4 Füllungen



- Nehmen Sie den Rahmen vorsichtig ab.



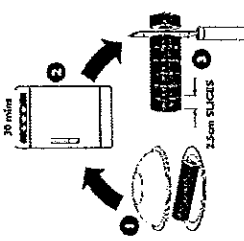
- Klappen Sie die Platte mit gleichmäßigem Schwung von rechts und links zusammen.



- Pressen Sie die zusammengeklappte Platte leicht zusammen.



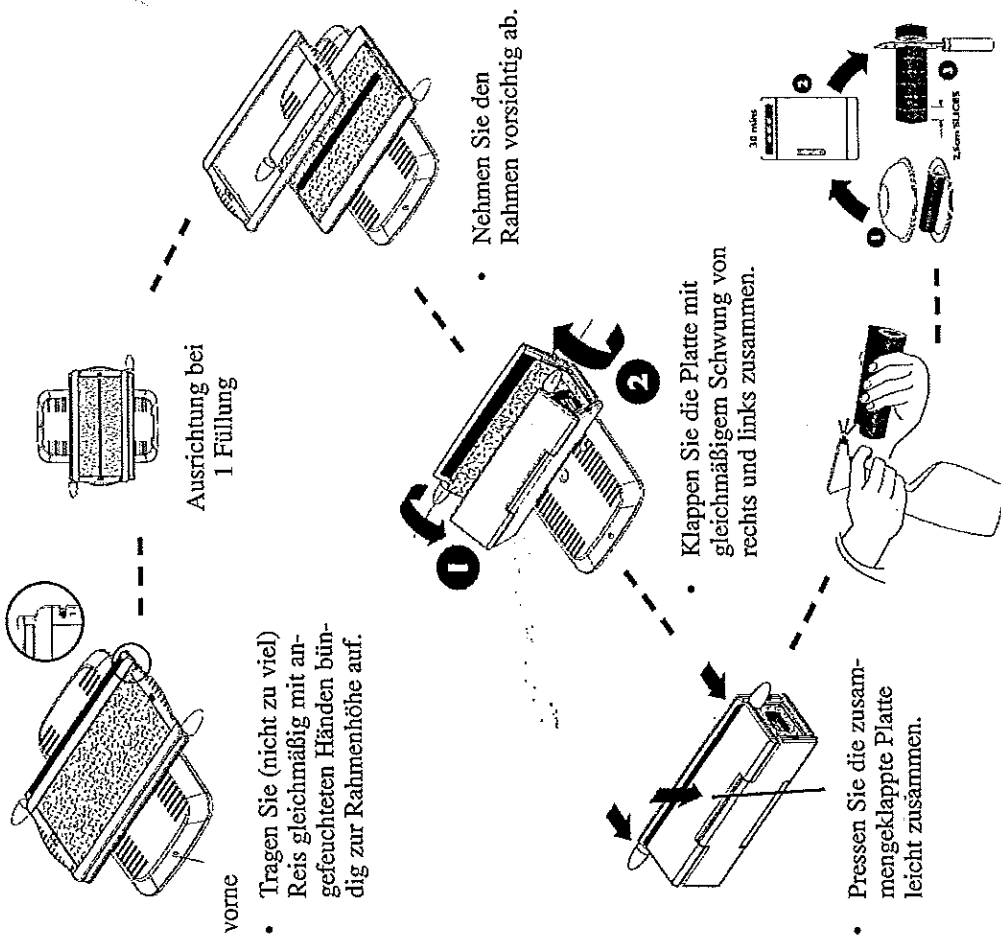
- Nehmen Sie die Rolle heraus und besprühen Sie die Enden mit etwas Wasser.



- Kühlen Sie die Rolle abgedeckt 30 Minuten.
- Schneiden Sie die Rollen in 2,5 cm dicke Scheiben.

Hosomaki mit 1 Füllung

Für die Hosomaki brauchen Sie die schmalere Formplatte und nur ein halbes Noriblat.



- Tragen Sie (nicht zu viel) Reis gleichmäßig mit angefeuchteten Händen bündig zur Rahmenhöhe auf.

Ausrichtung bei 1 Füllung

- Nehmen Sie den Rahmen vorsichtig ab.

- Klappen Sie die Platte mit gleichmäßigem Schwung von rechts und links zusammen.

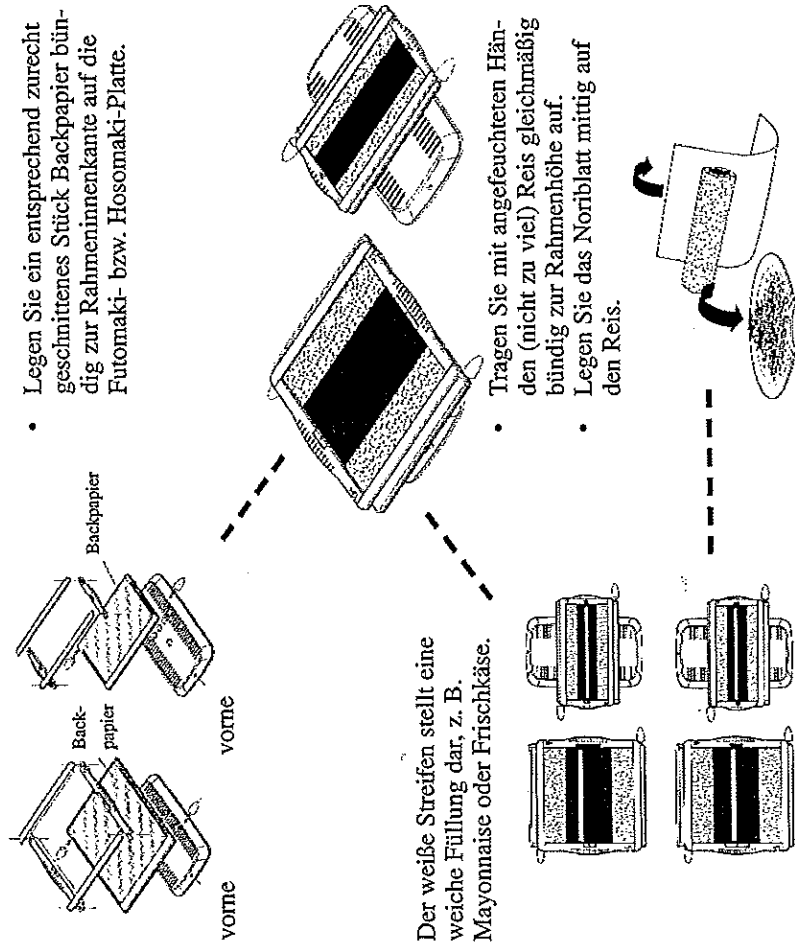
- Pressen Sie die zusammengeklappte Platte leicht zusammen.

- Nehmen Sie die Rolle heraus und besprühen Sie die Enden mit etwas Wasser.
- Kühlen Sie die Rolle abgedeckt 30 Minuten.
- Schneiden Sie die Rollen in 2,5 cm dicke Scheiben.

- Wiederholen Sie den Vorgang wie bei Futomaki mit 2 Füllungen.

California Rolls (Reis außen)

Für dicke Rollen mit dem Reis außen brauchen Sie halbe und für dünne Rollen viertel Noriblätter.



- Legen Sie ein entsprechend zurecht geschnittenes Stück Backpapier bündig zur Rahmeninnenkante auf die Futomaki- bzw. Hosomaki-Platte.

Der weiße Streifen stellt eine weiche Füllung dar, z. B. Mayonnaise oder Frischkäse.

- Tragen Sie mit angefeuchteten Händen (nicht zu viel) Reis gleichmäßig bündig zur Rahmenhöhe auf.
- Legen Sie das Noriblat mitig auf den Reis.

- Ausrichtung bei 1 & 2 bzw. 2 & 4 Füllungen
- Klappen Sie die Platte zusammen und pressen Sie sie leicht zusammen.

- Nehmen Sie das Backpapier ab und wenden Sie die Rolle in Sesam, Mohn oder Senfkörnern.
- Kühlen Sie die Rolle abgedeckt 30 Minuten, bevor Sie sie in Scheiben schneiden.

Die 5 besten „Umhüllungen“

- Weißer Sesam
- Schwarzer Sesam
- Sektangpulver
- Mohn
- Delikate Mischung aus Senfkörnern, Mohn und Sesam

Reinigung

Hinweis:

Alle Teile des Sushi-Makers sind spülmaschinenfest.

Wir empfehlen dennoch, die Grundplatte nicht in der Spülmaschine zu reinigen.

- Reinigen Sie die Grundplatte von Hand.

Die Formplatten sind hohl.

- Schütteln Sie sie nach dem Spülen kräftig, damit kein Wasser in den Hohlräumen zurückbleibt.

D: Pro-Idee GmbH & Co. KG · Auf der Hülz 205 · D 52053 Aachen · Tel.: 02 41-109 111
NL: Pro-Idee · Toernooiveld 300 · NL 6525 EC Nijmegen · Tel.: 024-3 511 277
UK: Pro-Idee · Sentinel House · Poundwell · Modbury · Devon · PL21 0XX · Tel.: 0870 240 1011
F: Pro-Idée · F 67962 Strasbourg - Cedex 9 · **0820 620 320**
CH: Pro-Idee Catalog GmbH · Fürstenlandstrasse 35 · CH 9001 St. Gallen · Tel.: 0 71-2 74 66 17
A: Pro-Idee Catalog GmbH · Bundesstraße 110 · A 6923 Lauterach · Tel.: 0810-900 696