



30. November 2005

## Gerichte aus Japans Küche

Sushi

Tempura

Yakitori

Steaks in Sesam – Marinade

Weisser Reis

# Sushi

Sushi-Reis:

Für Sushi am besten speziellen japanischen Rundkornreis verwenden, als Ersatz ist Risotto- oder Milchreis nur bedingt geeignet.

Bei Sushi als Vorspeise reichen 2 verschiedene Nigiri à 2 Stück/Person oder eine Sorte Nigiri à 2 Stück und ½ Hosomaki-Rolle = 3 Stück/Person aus. Bei einem reinen Sushi – Menu braucht es die doppelte Menge

Grundrezept:

250 g Sushi-Reis

Reis in einem Sieb unter fliessendem Wasser waschen, gut abtropfen lassen

---

5 ½ dl Wasser

in eine Pfanne geben, Reis zugeben und zum Kochen bringen; Hitze reduzieren und 4 – 5 Min. köcheln lassen, bis das Wasser aufgesogen ist, dann zugedeckt bei schwacher Hitze weitere 4 – 5 Min. garen. Vom Herd nehmen und 10 Min. nachquellen lassen

===

1 EL Reissessig

mischen und zum Reis geben, mit einer Holzgabel so lange rühren, bis der Reis abgekühlt ist

1 EL Zucker

1 TL Salz

Nigiri – Sushi:

Wenn von Sushi die Rede ist, denken viele zuerst an Nigiri-Sushi, bei denen ein länglich geformtes Reisbällchen von einem Belag aus Fisch gekrönt wird. Nigiri bedeutet "drücken", und obwohl es Jahre dauert, bis ein japanischer Koch zu ittamae, einem Sushi-Meister-Koch aufgestiegen ist, gelingen Nigiri-Sushi mit ein wenig Übung auch Anfängerinnen perfekt.

Nigiri-Sushi mit Thunfisch:

150 g Thunfischfilet

in einem scharfen Messer quer zur Faser leicht schräg in 8 gleichmässige Stücke von 3 x 5 cm schneiden

---

2 TL Wasabipulver

miteinander verrühren

3 TL Wasser

---

Fisch, vorbereitet

mit dem Finger wenig Paste auf die Mitte jedes Fischstücks streichen

Wasabipaste, angerührt

---

½ Rezept Sushi-Reis

Hände mit Essigwasser befeuchten und den Sushi-Reis zu 8 länglichen Klösschen formen (um ein Kleben zu verhindern, Hände immer wieder mit Essigwasser befeuchten)

---

Thunfisch

Fisch mit der Wasabiseite nach oben in die linke Hand legen, 1 Reisklösschen darauf legen und mit dem

Daumen andrücken;  
Sushi mit der anderen Hand nehmen, dabei umdrehen und den Thunfisch zuerst von oben, dann an den Längsseiten so behutsam an den Reis drücken, dass eine gleichmässige Form entsteht und Belag und Reis aneinander haften. Das Sushi mit dem Zeigefinger von oben halbrund nachformen, sodass die typische Nigiri-Sushi-Form entsteht

---

auf diese Weise alle Sushi zusammensetzen und formen, mit dem Reis nach unten paarweise dekorativ anrichten

#### Maki – Sushi:

Maki – Sushi sind gerollte Sushi in unzähligen Varianten: Hosomaki heissen die kleinen Röllchen im Noriblatt, Futomaki sind die legendären Dicken unter den Sushi-Rollen, die angeblich erfunden wurden von Sushi-Köchen, die sich nach Feierabend aus den übrig gebliebenen Resten ihre eigene Riesenrolle gedreht haben. Gunkan-Maki, die Schiffchen aus Seetang, eignen sich prima für weiche Zutaten wie Kaviar, Fischcrème oder Seeigelrogen.

#### Hosomaki mit Surimi:

4 Surimistäbchen

längs halbieren

---

50 g Ruccola

verlesen, waschen und gut trocken tupfen; dicke Stiele entfernen und die Blätter grob hacken

---

2 TL Wasabipulver

anrühren

3 TL Wasser

---

2 Noriblätter

halbieren, mit der glatten Seite nach unten auf eine Bambus-Rollmatte legen

---

½ Rezept Sushi-Reis

Hände mit Essigwasser befeuchten und den Sushi-Reis ½ -1 cm dick auf das Noriblatt geben, längs jeweils einen Streifen frei lassen; in die Reismitte eine Vertiefung drücken

---

Wasabipaste

in die Vertiefung streichen

---

Surimistäbchen, vorbereitet

¼ hineinlegen

Ruccola, vorbereitet

---

Bambusrollmatte anheben und Noriblatt, Reis und Füllung zu einer festen Rolle formen

---

Reis an der offenen Seiten andrücken, die Rolle mit der Nahtstelle nach unten auf ein Brett legen; Messer mit Essigwasser befeuchten und die Rolle halbieren: die Hälfte in 3 gleich lange Stücke schneiden; die übrigen Noriblätter ebenso formen und schneiden

## Tempura

200 g Pouletbrust

in 12 mundgerechte Stücke schneiden

---

600 g frisches Gemüse, je nach  
Saison: Rübli, Kefen, Blumenkohl  
Bohnen, Pilze, Süsskartoffeln,  
usw.

Gemüse rüsten, in Stäbchen oder Scheiben schneiden;  
feste Sorten (Rübli, Süsskartoffeln, Blumenkohl,  
Bohnen) 2 – 3 Min. in Salzwasser blanchieren, kalt  
abschrecken

---

12 rohe Krevetten

ev. schälen, waschen und trocken tupfen

====

Ausbackteig:

125 g Mehl  
1 TL Backpulver

in eine Schüssel geben

---

1 Ei  
1 EL Stärke  
ca. 1,2 dl Wasser, kalt  
½ TL Salz

in eine Schüssel geben und gut vermischen, zum Mehl  
geben und rasch glatt rühren (rinnt der Teig in dünnem  
Faden von der Kelle, hat er die richtige Konsistenz);  
einige Min. stehen lassen, bis der Teig Bläschen wirft

---

1 EL Erdnussöl

darunter schlagen

====

1 – 2 l Erdnussöl

auf 180° C erhitzen

---

vorbereitetes Gemüse, Fleisch

zuerst die Gemüsestücke einzeln in den Teig tauchen  
und sofort in 4 – 5 Min. knusprig frittieren;  
Krevetten und Poulet in Stärke wenden, durch den Teig  
ziehen und 3 – 4 Min. frittieren; auf Haushaltspapier  
abtropfen lassen

====

Sauce:

1,2 dl lauwarme Gemüsebouillon  
2 ½ EL Sojasauce  
2 EL Reiswein  
2 TL Rohrzucker

gut vermischen und als Dip zur Tempura servieren

## Yakitori (Poulet-Gemüsespiesschen)

500 g Pouletbrust 1 Peperoni, rot ---	in 3 cm grosse Stücke schneiden
200 g Frühlingszwiebeln  ---	weisse Teile je nach Grösse halbieren oder vierteln, grüne Teile in 10 cm lange Stücke schneiden und verknotten
150 g Shiitake Pilze, frisch  ---	Stiele der Pilze entfernen, Hüte kreuzweise einschneiden
1 Rüebli, gross  ---	schälen, mit dem Sparschäler längs in dünne Streifen schneiden oder längs hobeln
4 EL Teriyaki-Marinade  ===	vorbereitetes Gemüse und Fleisch damit mischen und zugedeckt 1 Std. kühl stellen
8 – 12 Holzspiesse ===  ---	in Wasser einlegen  je 4 – 5 Pouletstücke abwechslungsweise mit dem Gemüse auf die Spiesschen stecken  Spiesschen auf das Gitter im Backofen legen (darunter ein Blech legen, um den Saft aufzufangen) Backen: 250° C (Grill oder nur Oberhitze) 5 – 6 Min. (Fleisch ab und zu wenden und mit Teriyaki-Marinade bepinseln)

## Steak in Sesam-Marinade

2 EL Sesamsamen, weiss

in einer Pfanne ohne Fettzugabe bei mittlerer Hitze rösten, bis die Samen anfangen zu springen, dabei die Pfanne ab und zu rütteln, die gerösteten Samen im Mörser zerstoßen

---

1 Knoblauchzehe, gepresst

3 cm Ingwer, frisch gerieb.

2 EL Sojasauce

1 EL Sake

1 TL feiner Zucker

Sesam, zerstoßen

in einer Schüssel so lange rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat

---

500 g Rindsfilet, in 4 Steaks geschn.

in eine flache Form legen

---

Marinade über die Steaks geben und mind. 30 Min. ziehen lassen

===

Dip:

4 cm Ingwer, frisch

der Länge nach in feine dünne Streifen schneiden, in eine Schüssel geben

---

½ TL Shichimi Togarashi

1 ¼ dl Sojasauce

2 TL Dashi-Granulat

2 EL Wasser

zugeben und alles gut verrühren

===

3 Frühlingszwiebeln (ohne Grün)

der Länge nach in ca. 4 cm lange, sehr feine Streifen schneiden; in eine Schüssel mit Eiswasser geben, bis sie sich aufrollen, herausnehmen und abtropfen lassen

===

Steaks, mariniert

aus der Marinade nehmen und dünn mit Öl bepinseln und von jeder Seite ca. 4 Min. braten oder grillen; 5 Min. stehen lassen, dann schräg in diagonale Scheiben schneiden

---

Fleisch auf einer Platte anrichten und mit etwas Dip-Sauce beträufeln, mit den gelockten Frühlingszwiebeln garnieren und zusammen mit Reis und dem Dip servieren