Nori, Onigiri und die wichtigen Sushiarten im Überblick

Nori

Nori sind hauchdünne, getrocknete Seetangblätter. Hochwertige Noriblätter glänzen, haben eine dunkle purpurrötliche Färbung mit einem Stich ins Grüne und sind von würzigem Duft. *Nori* wird verwendet, um Reis einzuwickeln wie etwa für Sushi und Reisbällchen. Außerdem steuert Nori das Aroma zu Sushimelange und zu Nudelgerichten bei. Sie sollten fern von Feuchtigkeit und Sonne verschlossen aufbewahrt werden. *Nori* sind reich an hochwertigem Protein, Calcium, Karotin, Phosphor und Eisen.

Onigiri

Onigiri sind Reisbällchen aus weißem Reis und Salz, die mit verschiedenen Zutaten gefüllt sind. In Japan gelten sie als absolute Leckerbissen, die mit den Fingern gegessen werden. Sie können kalt oder warm verzehrt werden und eignen sich gut als Party Snacks oder Finger Food, für das Lunchpaket oder den Picknickkorb. Verschiedene Füllungen und Garniermöglichkeiten lassen der Phantasie alle Möglichkeiten offen. Wichtig ist bei der Zubereitung, daß die Reiskörner zusammenkleben, ohne dabei gequetscht zu werden. Der Reis muß gerade so fest zusammengedrückt und geformt werden, daß die Bällchen zusamenhalten. Mögliche Füllungen sind Fisch, z. B. Lachs oder Seetang (Shio-Kombu) oder auch eingelegte Pflaumen (Umeboshi).

Nigiri-Zushi (handgeformte Sushi)

Die ersten *Nigiri-Zushi* tauchten im frühen 19. Jahrhundert in Edo (Edo war bis 1868 der Name für das heutige Tokio) auf. Für diese Sushi wird der Sushi-Reis mit Händen geformt. Der wichtigste Belag bei dieser Art von Sushi sind Fisch und Schalentiere. Für die Qualität ist weniger der Belag entscheidend als das Geschick, den Sushi-Reis zu formen. Zu den handgeformten Sushi zählen auch die *Maki-Zushi* (gerollte Sushi).

Chirashi-Zushi

Ebenso wie *Nigiri-Zushi* repräsentieren auch *Chirashi-Zushi* einen typischen, aus Tokio stammenden Stil. Bei dieser Art wird der Sushi-Reis jedoch nicht geformt, sondern in einer dekorativen Schale angerichtet und mit verschiedenen Fischen und Schalentieren belegt.

Haki-Zushi (Kasten Sushi)

Diese Art von Sushi ist älter als die *Nigiri-Zushi*. Sie werden auch oft nach ihrer Herkunft benannt: *Osaka-Zushi*.
Sushibelag und Sushi-Reis werden in einem kastenähnlichen Rahmen von oben her in Form gepreßt.

Nori-Maki (Sushi-Röllchen)

In Nori gehüllte und gerollte Sushi werden *Nori-Maki* genannt. Diese Sushi-Art wurde vor Ende des 18. Jahrhunderts entwickelt. Die Reishäppchen werden in geröstete mineralstoff- und vitaminreiche Algenblätter (*Nori*) gewickelt.
Nori-Maki werden nach Inhalt und auch nach Größe und Form unterschieden. *Tekka-Maki* sind Sushi-Röllchen mit Thunfisch, *Kappa-Maki* haben Gurkenstreifen und *Kamyo-Maki* gewürzte Kürbisstreifen im Inneren. *Hoso-Maki sind dünne Röllchen* und *Futo-Maki* sind dicke Röllchen.

Te-Maki-Zushi

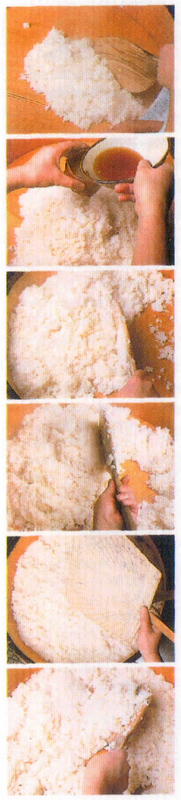
Te-Maki-Zushi sind handgerollte Sushi in Tütenform. Sie sind daher optimal für Parties, Buffets und als Fingerfood geeignet. Die Sushi-Tüten aus Nori werden mit einer beliebigen Variation an Zutaten gefüllt und einfach mit der Hand gegessen.

Ura-Maki-Zushi, "Umgekehrte" Sushi-Rollen, California Rolls

California Rolls sind eine europäische Sushi-Variante. Sie werden auch als "umgekehrte Sushi-Rollen" bezeichnet, d. h. der Reis befindet sich auf der äußeren Schicht der Sushi-Rolle, die Noriblätter sind im Inneren.

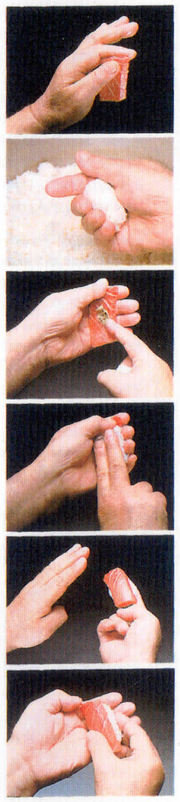
Würzzutaten sind *shoga* (Ingwer) und *wasabi* (japanischer Meerrettich). Zum Würzen wird Ingwer meist gerieben. Man ißt ihn aber auch in winzige Scheiben geschnitten und in Essig mariniert, "um Mund und Rachen zu reinigen". In Japan wird *wasabi* als frische Wurzel angeboten. Wir können hier das Pulver kaufen, das mit Wasser angerührt werden muß. Als Gewürze für Sushi sind *su* (Essig) und *Sojasauce* unverzichtbar, zusätzlich würzt man mit *sake*, *mirin* (süßer Reiswein zum Kochen), Salz und Zucker. Reisessig ist inzwischen auch bei uns erhältlich. Wählen Sie aber **grundsätzlich** nur ein japanisches Produkt. Chinesischer Reisessig, vor allem der dunkle, hat häufig einen für unseren Gaumen unangenehmen Beigeschmack. Die gleiche Empfehlung gilt auch für Sojasauce! Am besten paßt zu Sushi die normale dunkle Sojasauce, die auf natürliche Weise und ohne chemische Zusätze gebraut wird. Mit der Sojasauce wird nicht nur der Sushi-Reis gewürzt, sondern auch das fertige Sushi wird unmittelbar vor dem Genuß hineingetaucht.
Um die Sauce zum Tunken noch etwas weicher zu machen, kann man sie im Verhältnis 10:1 mit Wasser vermischen, einmal aufkochen und abkühlen lassen.

Aus Reis wird Sushi-Reis



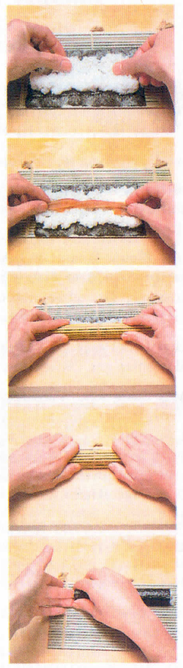
Geben Sie den gekochten Reis in ein zuvor feucht ausgewischtes Holzgefäß oder in eine Steingutschüssel. Nun wird die zuvor angerührte Würzmischung gleichmäßig über den Reis getäufelt. Eventuell kann man sie durch eine Filtertüte laufen lassen. Damit die Würzmischung sich gut verteilt, wird der Reis mit einem großen Holzlöffel umgedreht. Dabei den Löffel so führen, als wolle man den Reis zerschneiden, nicht kneten. Der Reis muß rasch abkühlen. In Japan wird dazu ein Fächer benutzt. Sofern Sie keinen haben, nehmen Sie den Föhn (Kaltluftstufe). Wenden Sie den Reis zwischendurch hin und wieder um, damit auch die unteren Schichten abkühlen.

Wie man Sushi formt



Fassen Sie zuerst ein Stück Sushi-*dane* mit Daumen und Zeigefinger der linken Hand. Dann nehmen Sie mit der rechten Hand eine Reismenge auf, die zur Größe des Sushi-*dane* paßt, und pressen den Reis in eine zylindrische oder längliche Form. Behalten Sie den Reis in der Hand und streichen Sie mit der rechten Zeigefingerspitze etwas geriebenen *wasabi* (oder mit Wasser angerührtes *wasabi*-Pulver) in die Mitte des *tane*. Anschließend wird der Reis auf den Belag gegeben, dabei drückt der linke Daumen oben gegen den Sushi-Reis. Mit Zeige- und Mittelfinger der rechten Hand wird der Reis kräftig gegen den Belag gedrückt, so daß beide fest zusammenkleben. Dieser Schritt ist der wichtigste. Nun drehen Sie die rechte Hand um und pressen den *tane* nochmals fest auf den Reis. Wenn Sie die beiden letzten Schritte ein- bis zweimal wiederholt haben, ist das Sushi fertig.

Nori-Maki-Zushi



Für gerollte Sushi ist es von großer Bedeutung, daß sehr schnell und mit gleichmäßigem Druck gerollt wird. Legen Sie ein halbes *nori*-Blatt auf eine Bambus-Rollmatte und streichen Sie gleichmäßig Sushi-Reis darauf. In die Mitte drücken Sie eine Rille für die Füllung *(gu)*, die auf dem Foto aus drei Streifen von gewürztem Kürbis besteht. Zum Formen heben Sie den Sushi-Reis mit dem unteren Mattenrand etwas hoch und ziehen die Matte zum oberen Rand hin, bis das Sushi ganz rund ist. Dann wird die Matte ganz aufgerollt und das Sushi dabei kräftig mit beiden Händen gepreßt. Das fertige Sushi auswickeln, an den Enden gut andrücken und mit einem scharfen Messer in Scheiben schneiden.

Rezepte

Sushi-Reis

Wenn der Reis nicht klebt, geht gar nichts. Verwenden Sie daher unbedingt japanischen Mittelkornreis aus Kalifornien, mit dem auch die hier ansässigen Restaurants arbeiten. "Unkai"-Küchenchef Hiroshi Sakaikocht den Sushi-Reis so:

- Reis gründlich waschen. Die Prozedur drei bis vier Mal wiederholen, bis das Wasser klar ist. Danach 30 bis 45 Minuten im Wasser stehen lassen, damit der Reis aufquellen kann.
- Reis mit der gleichen Menge Wasser im geschlossenen Topf mit maximaler Hitze aufkochen lassen. Sobald der Reis kocht (der Deckel vibriert dann leicht), mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze 5 Minuten, dann bei kleiner Hitze 12-13 Minuten garen lassen.
- Am Ende der Kochzeit nochmals für 30 Sekunden mit maximaler Hitze kochen. Vom Herd nehmen und 10 Minuten ziehen lassen.
- Die nun erforderliche Sushi-Reis Würzmischung kann man entweder in einem Asia Shop fertig kaufen oder auch selbst herstellen. Für 250 g Reis verrührt man 2 TL Su-Essig, 1/2 TL Zucker und 1 TL Salz. Allerdings ist die richtige Dosierung des Essigs für den durchschnittlichen europäischen Gaumen ziemlich schwierig, weshalb uns Küchenchef Sakai-san dringend die Verwendung der fertigen Gewürzmischung empfiehlt.
- Den Reis in eine Holzschüssel geben und mit einem Holzlöffel vorsichtig die Würzmischung verteilen. Führen Sie dabei den Löffel so, als ob Sie den Reis schräg zerschneiden wollten. Bloß nicht wie einen Teig rühren, weil dadurch die Reiskörner zerdrückt werden würden.
- Für alle, die es ganz genau wissen wollen: Im Optimalfall hat Sushi-Reis bei der Verarbeitung eine Temperatur von 32 Grad Celsius.

Rezepte „Sushi-Kochkurs"

Miso-Suppe

Für 4 Personen: 1 Liter Wasser
2 - 3 EL Dashi (Fischgranulat)
1 Stk. („Stange") Kombu Alge
5 EL Shiso-Miso

Zubereitung:
Wasser mit Dashi und Kombu Alge aufkochen, 20 – 30 Minuten auf kleiner Flamme kochen lassen. Danach durch ein Etamin (oder Küchentuch) abseihen. Nun das Miso einrühren – danach nicht mehr kochen lassen!!!

Als Einlage gibt man je nach Geschmack Tofu, Jungzwiebeln, Seetang, Namako Pilze (Stockschwämmchen).
Die Einlage wird mit der heißen Suppe übergossen.
Wichtig: die Einlage nicht mitkochen!

Alle speziellen Zutaten sind in Asia Shops bzw. zum Teil auch im Supermarkt erhältlich.

Sushi-Omelett

Zutaten: 2 Liter Wasser
1,1 kg Kristallzucker
11 g Salz
150 ml Usukuchi (Helle Sojasauce)
12 Eier

Zubereitung:
Das Wasser mit Zucker und Salz zum Kochen bringen und ca. 10 Minuten kochen lassen. Danach auskühlen lassen und die Sojasauce einrühren.
Ca. 1 ½ Suppenschöpfer davon mit den verschlagenen Eiern mischen.
Eine Pfanne leicht einfetten, erhitzen und etwa ein Viertel des Teigs in die Pfanne gießen. Wenn die Eimasse gestockt ist das Omelett zur Hälfte einschlagen. Die freie Stelle der Pfanne wieder leicht einfetten. Ein weiteres Viertel des Teigs in die Pfanne geben und das fertige Omelett anheben, damit sich der Teig darunter verteilt. Diesen Vorgang noch zwei weitere Male wiederholen bis der ganze Teig verbraucht ist. Das Omelett aus der Pfanne nehmen und mit der Bambusmatte rollen und in die rechteckige Form pressen. Vor dem Schneiden abkühlen lassen.

Die "Wasserlösung" kann natürlich entsprechend reduziert warden. Sie hält sich jedoch im Kühlschrank einige Wochen.

Spicy Tuna

Zutaten: 500 g Thunfisch (Sashimi Qualität)
2 EL Japanische Mayonnaise (es geht auch „normale" Mayonnaise)
2 EL Chilisauce (scharf)
1 Handvoll klein geschnittene Jungzwiebeln
Etwas Sesamöl

Zubereitung:
Thunfisch klein hacken & mit den obigen Zutaten gut vermischen.
Spicy tuna wird als Füllung für Maki-Sushi verwendet oder kann für Temaki Sushi (gerollte Noriblätter in Stanitzelform mit Reis und Spicy tuna)