

# Sushi



Sushi © [wikimedia](#)

*„Selbst die einzelnen Reiskörner im Sushi haben (bei einem Sushi-Meister) eine Ordnung, liegen nicht wild durcheinander, sind gleichmäßig verteilt und wirken ‚sortiert‘.“*

[Restaurant Matsumi](#), Hamburg, 02.09.2011

Sushi ist die Zubereitung von rohem Fisch. Es ist eigentlich nicht allzu erstaunlich, dass diese Gerichte in Japan entwickelt wurden, haben doch die Japaner aufgrund ihrer Wohnsituation schon jahrhundertlang einen Großteil ihres Nahrungsbedarfes aus dem Meer gedeckt. Und irgendwann ist dort wahrscheinlich jemand auf die Idee gekommen, den Fisch auch mal roh mit Reis zu essen.

Sushi ist einfach schmackhaft. Aber passen Sie ein wenig auf, wenn Sie bisher noch nie Sushi gegessen haben, sie werden sich vielleicht daran gewöhnen müssen. Als ich vor ca. 16 Jahren das erste Mal Sushi gegessen habe – das war in Frankfurt, als

ich dort beruflich zu tun hatte –, ging ich in ein japanisches Restaurant und bestellte dort Sushi. Mir wurden erstaunlicherweise nur Essstäbchen an den Tisch gebracht und eine Serviette. Allerdings fand ich dies recht angemessen, in einem asiatischen Restaurant auch die üblichen asiatischen Essgeräte zum Essen zu bekommen, so wie Sie es wahrscheinlich aus italienischen Restaurants kennen, wenn Ihnen zur Spaghetti nur eine Gabel gebracht wird. Unglücklicherweise hat sich in Deutschland eingebürgert, dass Spaghetti mit Gabel und Löffel gegessen werden. Aber wenn Sie einmal in Italien waren, welcher Italiener benutzt dabei schon einen Löffel? Spaghetti werden nur mit der Gabel gegessen!

Genauso konsequent ist es in asiatischen Restaurants, dem Gast nur Essstäbchen und ein Serviette zu reichen. Die bestellten Sushi-Häppchen waren zunächst recht neu für mich, aber sie schmeckten wirklich sehr gut. Nur: Am nächsten Morgen hatte ich doch ziemliche Magenbeschwerden. Ich rief meinen Hausarzt an und schilderte ihm die Beschwerden, worauf mich dieser zunächst fragte, was ich denn gestern gegessen hatte. Ich sagte ihm, dass ich zum ersten Mal Sushi, also rohen Fisch, gegessen habe. Seine Antwort war dann die folgende: „Na ja, da sagt Ihnen Ihr Magen eigentlich nur: ‚He, was mutest Du mir denn zu?‘“ Nach ein paar Tagen waren die Beschwerden abgeklungen, und nachdem ich noch einige weitere Male Sushi gegessen hatte, war ich beschwerdefrei. Wie gesagt, es ist gewöhnungsbedürftig, genauso, wenn Sie das erste Mal deutsches Tatar aus rohem Rindfleisch essen. Aber ich kann Ihnen nur versichern, Sushi ist einfach schmackhaft! Es ist ein Genuss, es ist fettarm, kalorienarm, vitamin- und mineralstoffreich und es mundet einfach köstlich. Probieren Sie es!

Es gibt auch Skurriles über Sushi zu berichten. In Japan wird auch ein giftiger Fisch, der Fugu – ein Kugelfisch –, als Sushi zubereitet. Er ist einer der giftigsten Tierarten der Welt. Nur ausgebildete Sushimeister, die eine 10-jährige Zusatzausbildung absolviert und dafür ein Zertifikat erhalten

haben, dürfen den Fugu zubereiten. Der größte Teil des Fugu ist äußerst giftig, vor allem Haut, Augen und alle Innereien. Nur das Muskelfleisch ist ungiftig, zum Verzehr geeignet und wird in dünnen, rohen Scheiben als Sashimi gereicht. Wichtig ist bei der Zubereitung des Fugu, dass das Sushimeser nicht mit den giftigen Innereien in Berührung kommt. Das Gift des Fugu bewirkt eine Muskellähmung und führt innerhalb von 30 Min. durch Atemstillstand zum Tod. Es wird berichtet, dass der Geschmack von Fugu an sich fade ist. Aber der besondere „Kick“ scheint zu sein, dass gerade noch ohne ernsthafte Vergiftungserscheinungen dennoch bestimmte Giftdosen konsumiert werden, die neben einem Taubheitsgefühl im Mund auch rauschhafte Zustände auslösen können. Im „Matsumi“, dem authentischsten und besten japanischen Restaurant in Hamburg, hat der dortige Sushimeister eine Lizenz zur Zubereitung von Fugu, nur ... er darf sie nicht anwenden, denn die Zubereitung und der Verzehr ist in Deutschland verboten. Sie sehen, es kann mit der Zubereitung von essbarem, rohen Fisch in Deutschland nichts passieren und Sie sind immer auf der sicheren Seite. Und dem wollen wir uns auch wieder zuwenden.

Ich empfehle Ihnen, sich für Sushi an größere Kaufhäuser oder Supermärkte zu wenden, die eine Frischfischtheke haben. Diese bieten zum Teil Fisch extra für die Sushi-Zubereitung an und bekommen dafür jeden Tag per Flugzeug frischen Fisch aus den Fang- oder Zuchtgebieten geliefert. Fragen Sie dort einfach nach, ob solch ein Service angeboten wird und welcher Fisch sich für Sushi eignet.

Sie können es sich für ein erstes Sushimahl vereinfachen und das Ganze „eindeutschen“. Kaufen Sie geeigneten Fisch wie Lachs, Thunfisch, Rotbarsch, Seelachs, Dorade, Aal, Pangasius, Wels, Makrele, Wolfsbarsch, Steinbutt, Tintenfisch oder auch Fischrogen. Kochen Sie dazu Sushireis nach nebenstehender Anleitung. Richten Sie für sich oder auch Ihre Gäste einfach eine Platte mit dem in feine Scheiben geschnittenen Fischfilet an und reichen Sie in einer zusätzlichen Schüssel den

abgekühlten Sushireis.

Für jegliche Art und Darreichung von Sushi ist folgendes unabdingbar:

- japanischer, grüner Meerrettich ([Wasabi](#))
- eingelegter Ingwer ([Gari](#))
- helle Sojasauce zum Dippen

Dies alles – sowie auch alle anderen in diesem Rezept genannten japanischen Produkte – erhalten Sie in einem Asia-Shop.

Sushi kann mit der Hand oder mit Stäbchen gegessen werden.

### **Zutaten für Sushireis:**

- 450 g kalifornischer Rundkornreis
- 45 ml Reisessig
- etwas Sojasauce
- 2 TL Salz
- 4 TL Zucker

**Zubereitungszeit:** 30 Min.

Den Reis mit der gleichen Menge Wasser aufkochen. Etwa 20 Min. bei schwacher Hitze ausquellen lassen. Reisessig, Salz, Zucker und Sojasauce in einem Topf kurz aufkochen lassen und bei geringer Hitze solange köcheln lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Dann die Würzflüssigkeit abkühlen lassen und mit einem großen Löffel unter den Reis heben.

### **Zutaten für Maki-Sushi:**

- 120 g frisches Fischfilet, verschiedene Sorten
- 1 kleine Salatgurke
- 1 Avocado
- 1 eingelegter japanischer Rettich ([Daikon](#))
- 4 Blätter Seetang ([Nori](#))
- 640 g Sushireis

- 1 Bambusmatte (Makiso)

**Zubereitungszeit:** 40 Min.

Das Fischfilet in 1,5 cm breite und 5 cm lange Streifen schneiden. Die Gurke längs halbieren und die Kerne herausschaben. Die Avocado entsteinen. Gurke, Avocado und Rettich in 1,5 cm x 5 cm große Streifen schneiden. Die Seetangblätter einmal mit einer Schere der Breite nach durchschneiden. Auf die ausgerollte Bambusmatte ein halbes Seetangblatt legen und etwa 5 mm dick mit Sushireis bestreichen. Am oberen Rand des Seetangs 1 cm frei lassen. In der Mitte des Sushireises von rechts nach links leicht Wasabi aufstreichen. Dann alternativ a) nur einen Fischfiletstreifen, b) gemischte Fischfiletstreifen, c) einen/mehrere Gemüsestreifen einer Sorte, d) gemischte Gemüsestreifen oder e) Fischfiletstreifen mit Gemüsestreifen zusammen darauflegen. Die Maki-Rolle am unteren Ende, wo Reis ist, mit der Bambusrolle aufrollen. Die Bambusrolle so formen, dass die Rolle rechteckig ist, und leicht anpressen. Die Bambusrolle entfernen und die Maki-Rolle mit einem scharfen Messer in sechs gleich große Stücke schneiden. Den Vorgang wiederholen, bis alle Zutaten verbraucht sind.

Makis können Sie auch umgekehrt rollen, indem Sie den Sushireis als Erstes auf die Bambusmatte auftragen, dann den Seetang und Fischfilet- und/oder Gemüsestreifen auflegen. Dies nennt sich California Rolls. Sie werden außen leicht in Sesamsaat gedrückt, die am Sushireis kleben bleibt.

**Zutaten für Nigiri-Sushi:**

- 600 g verschiedene Fischfilets
- 800 g Sushireis

**Zubereitungszeit:** 30 Min.

Die Fischfilets mit einem sehr scharfen, am besten japanischen Messer, in 5 mm breite Scheiben schneiden. Diese dann in

Rechtecke von 2,5 cm x 5 cm. Die Filetstücke auf einer Seite leicht mit Wasabi bestreichen. Formen Sie aus dem Sushireis mit angefeuchteten Händen krokettenförmige Rollen von etwa 5 cm x 3 cm Größe. Auf jeden Reisballen legen Sie ein Fischfiletstück mit der wasabibestrichenen Seite nach unten und drücken es fest.

### **Zutaten für Sashimi:**

- 300 g verschiedene Fischfilets

### **Zubereitungszeit: 10 Min.**

Schneiden Sie die Filets in dünne Scheiben von ca. 5 mm Stärke, diese dann in Rechtecke von ca. 2,5 cm x 5 cm. Reichen Sie sie auf einer Platte angerichtet pur, also ohne Reis.

Bei diesem Rezept empfehle ich Ihnen einen japanischen grünen Tee. So wird Sushi auch authentisch in Japan genossen. Denken Sie daran, einen echten japanischen Tee zu kaufen, und brühen Sie ihn nicht mit kochendem Wasser auf, wie es normalerweise mit schwarzem Tee in Deutschland gemacht wird, sondern nur mit sehr heißem Wasser. Japanischer Tee hat den Vorteil, dass Sie ihn bis zu dreimal aufgießen können, weshalb er von der Menge her in Bezug auf die zubereitete Teemenge sehr sparsam verbraucht wird. Wenn Sie es aber dennoch alkoholisch mögen, trinken Sie einen Reiswein (Sake) dazu.