Sashimi

Sashimi, Reis, Misosuppe und Sojasauce

Bei ALDI Nord gibt es seit einiger Zeit frischen Norwegischen Lachs – in einer 300-g-Packung – im Frischfleisch-Kühlregal. Der Fisch ist empfehlenswert, nicht nur zum Roh zubereiten, sondern auch zum Garen. Er ist meistens 1 Woche vor dem Angebot bei ALDI frisch gefangen worden.

Für die Misosuppe habe ich etwas getrockneten Kräutersaitling verwendet. Es geht natürlich genauso Shiitakepilz oder anderer, auch deutscher Pilz. Alternativ kann die Misosuppe auch mit Tofu, geschnetzeltem, angebratenem Schweinefleisch oder kleingeschnittenem Kohl verfeinert werden.

Beim Nori, den man meistens in kleineren Packungen in Scheiben bekommt, sollte man vorsichtig sein, da er sehr jodhaltig ist. Mehr als 1–2 Scheiben davon pro Tag sollte man nicht zu sich nehmen.

Zutaten für 1 Person:

- 300 g frischer Norwegischer Lachs
- 1 ½ TL helle Misopaste
- 1 Scheibe getrockneter Kräutersaitling
- 1–2 Scheiben Nori – gewürzter Seetang
- ½ Frühlingszwiebel
- 1 Schale Basmatireis
- 1 TL Sesamsaat
- helle Sojasauce

Zubereitungszeit: Einweichzeit 30 Min. | Kochzeit 20 Min.

Zuerst die Kräutersaitling-Scheibe in einer Schale mit Wasser einweichen. Dann den Reis nach Anleitung zubereiten. Währenddessen eine Schale Wasser in einem Topf erhitzen und die Misopaste hinzugeben. Die Kräutersaitling-Scheibe und die Nori-Algen in feine Streifen schneiden, hinzugeben und ein wenig mitköcheln lassen.

Die Sesamsaat in einer kleinen Pfanne ohne Fett einige Minuten knusprig braun rösten.

Keramikmesser

Beim Lachs die Hautseite entfernen. Dann den gekühlten Lachs in feine, nicht zu lange Streifen schneiden. Ich habe hier das erste Mal ein Keramikmesser verwendet, das ich vorher noch nie angewandt habe, und ich war erstaunt ob der Schärfe der Klinge und wie leicht es den rohen Fisch zerteilt hat.

Von der Frühlingszwiebel einen Teil des weißen und des grünen Bereichs auswählen und in kleine Scheiben schneiden. Rohen Lachs auf einem Teller anrichten, Reis in eine Schale geben und mit Sesamsaat garnieren, die Misosuppe ebenfalls in eine Schale geben und mit Sesamsaat und den Frühlingszwiebelringen garnieren. Dazu ein Schälchen mit einer hellen Sojasauce reichen. Mit Essstäbchen anrichten.