

すし料理教室

SUSHI - KOCHKURS



Japan Feinkost Fukue Shoten
Grindelberg 41, 20144 Hamburg

Tel.: 040-422 19 14
Fax: 040-422 19 11

www.japan-feinkost.de

すし料理教室

出汁巻き玉子 (Dashimaki-Tamago, japanisches Eieromelette)

Zutaten für zwei „Rollen“

- 4-5 Eier (je nach Größe)
- 70 ml Brühe
- 40 g Zucker
- 10 ml Kochwein (Mirin mit 12 % Alkohol)
- 8 ml Soja-Sauce (entspricht 1 TL)
- 2 gestrichene TL Kartoffelstärke



Bild 1



Bild 2



Bild 3



Bild 4



Bild 5



Bild 6

1. Anrühren der Eimasse

Bevor Sie alle Zutaten vermengen, rühren Sie bitte die Kartoffelstärke mit Brühe glatt (sonst löst sie sich schlecht auf) und fügen Sie sie mit den restlichen Zutaten zusammen. Wenn alle Zutaten vermengt sind, sollte der Zucker völlig aufgelöst sein.

2. Die Pfanne

Für die Omelettes benötigen Sie eine spezielle japanische Pfanne. Sie hat eine eckige Form, ist beschichtet und hat einen extra hohen Rand. Die „Profipfanne“ besteht aus Kupfer und lässt sich sehr gut handhaben. Für das Omelette muss die Pfanne stark erhitzt werden. Vor dem ersten „Roller“ legen Sie bitte die Pfanne kurz auf ein nasses Handtuch. Anschließend können Sie das Öl verteilen. Bitte verwenden Sie möglichst wenig Öl – man kann beispielsweise das Öl mit Küchenpapier aufbringen. Auf diese Weise vermeiden Sie ein Ansetzen des Omelettes.

3. Der erste „Gang“ (Bild 1 bis 3)

Reduzieren Sie die Hitze Ihres Kochers. Geben Sie nun die Eimasse in die Pfanne, so dass der Boden gerade bedeckt ist. Die Eimasse sollte jetzt von oben fest werden. Um sicher zu gehen, dass sie nicht von unten braun wird, können Sie die Masse am Rand kurz mit den Stäbchen anheben. Ist die Eimasse an der Oberfläche fest, beginnt das Rollen. Dafür heben Sie die Pfanne an. Anschließend nehmen Sie Ihre Stäbchen und rollen das Omelette vom oberen Bereich der Pfanne nach unten hin drei Mal auf (siehe Bild3).

4. Der zweite „Gang“ (Bild 4 und 5)

Für die nächste Eischicht wird zunächst wieder (wie bei Punkt 3) Öl erhitzt. Sorgen Sie bitte durch Anheben der ersten „Rolle“ dafür, dass das Öl auch unter der „Rolle“ verteilt wird. Anschließend schieben Sie bitte die Rolle zurück an den oberen Bereich der Pfanne. Geben Sie weitere Eimasse in die Pfanne, so dass der Boden wieder gerade bedeckt ist. Achten Sie darauf, dass die Flüssigkeit unter die erste Rolle kommt, so dass Sie ihre Rolle fortsetzen können. Warten Sie dann, bis die Eimasse fest geworden ist (wie bei Punkt 3) und „rollen“ das Omelette dann ebenfalls vom oberen Bereich der Pfanne nach unten hin auf (siehe Bild 5).

5. Die Fertigstellung

Wiederholen Sie Punkt 3 – das Angießen und Aufrollen – so oft Sie wollen, mindestens jedoch drei Mal.

6. Abkühlen

Bevor Sie das fertige Omelette (siehe Bild 6) schneiden, lassen Sie es auf dem Teller abkühlen.

Sie können die Tamago für die „dicke Rolle“ (Futomaki) und für Nigiri-Sushi mit „Gürtel“ (Obi) verwenden.

すし料理教室

かつらむき (Katsuramuki, Schalen des Rettichs)



Bild 1



Bild 2



Bild 3



Bild 4



Bild 5



Bild 6

1. Zum Schneiden des Rettichs benötigen Sie ein faustgroßes Stück geschälten Rettichs (Anfänger sollten etwas kleinere Stücke nehmen) (Bild 1).
2. Sie beginnen, den Rettich dünn zu schälen, bis Sie das Stück zu einer Rolle aufgeschnitten haben (Bild 2 und 3).
3. Anschließend schneiden Sie die Rolle in schmale Streifen (Bild 4).
4. Die Streifen werden hinterher in Wasser aufgeweicht (Bild 5).
5. Das gleiche Verfahren bietet sich auch mit einer Möhre an, falls Sie farblich variieren möchten (Bild 6).

ツナサラダ (Tsunapaste für Gunkan-Maki)

Zutaten für 12 Stk. Gunkan-Maki oder 3 Rollen Tsuna-Maki

- 100 g gekochter Thunfisch
- 1/4 Zwiebel
- 50 g japanische Mayonnaise
- Prise Salz



Bild 1



Bild 2



Bild 3

1. Zum Anrühren der Thunfisch-Paste für die Gunkan-Maki zerkleinern bzw. hacken Sie zuerst den gekochten Thunfisch.
2. Nun wird die Thunfischmasse mit dem Salz und der Mayonnaise vermischt (Bild 1 bis 3).
3. Die Thunfisch-Paste ca. 10 Minuten ruhen lassen, damit sie fest wird.
4. Die fertige Thunfisch-Paste können Sie nun zum Füllen der Maki-Sushi oder für für Gunkan-Maki verwenden.

Diese Paste können Sie u.a. aus Thunfischresten (Resten der Maki-Sushi) kochen.

すし料理教室

太巻き (Futomaki, dicke Rolle)

椎茸 (Shiitake-Pilze)

Zutaten für drei Rollen Futomaki

- 6 getrocknete Shiitake-Pilze
- 2 EL Zucker
(1 TL Zucker zum Einweichen)
- 1 EL Kochwein
- 1 EL Soja-Sauce
- Dashi-Brühe

1. Weichen Sie die Pilze mit lauwarmen Wasser und 1 TL Zucker für ca. 15-20 Minuten ein. Der Zucker beschleunigt das Einweichen und gibt mehr Aroma.
2. Gießen Sie das Wasser ab und lassen Sie die Shiitake abtropfen.
3. Bringen Sie die Shiitake-Pilze mit Dashi-Brühe zum Kochen. (Die Pilze sollten gerade mit der Flüssigkeit bedeckt sein.) Während des Kochvorgangs lassen Sie den Topf geöffnet und schöpfen zwischendurch den entstehenden Schaum ab (die Pilze werden sonst bitter).
4. Geben Sie nach dem Aufkochen 2 EL Zucker, die Soja-Sauce und 1 EL Kochwein zur Flüssigkeit und lassen alles bei mittlerer Hitze 15 Minuten köcheln.

かんぴょう (Kampyo, Kürbistreifen)

Zutaten für drei Rollen Futomaki

- ca. 50 g getrockneter (tiefgefrorener) Kürbistreifen – im Handel erhältlich Wasser
- 3 EL Salz
- 3 EL Zucker
- 1 EL Kochwein
- 2 EL Soja-Sauce

1. Die getrockneten Kürbistreifen in kaltem Wasser waschen und abtropfen lassen.
2. Die abgetropften Streifen mit Salz durchkneten. So werden sie weicher.
3. Alles gründlich abspülen.
4. Die Streifen in Wasser (Kürbis sollte gerade bedeckt sein) zum Kochen bringen. Wenn die Kürbistreifen weich sind, Wasser abgießen.
5. Den Kürbis mit Zucker, Soja-Sauce und Kochwein abschmecken.



Nr. 1 Reis auf Seetangblatt



Nr. 2 Kampyo



Nr. 3 blanchierter Spinat



Nr. 4 gekochte Möhren



Nr. 5 gekochte Shiitake-Pilze



Nr. 6 Denbu aus Fisch



Nr. 7 Tamago andrücken



Nr. 8 einrollen



Nr. 9 weiterrollen



Nr. 10 andrücken und formen



Nr. 11 Fertig!



Nr. 12 Guten Appetit!

すし料理教室

カリフォルニア・ロール (California Roll)

Zutaten für eine Rolle

- ca. 15 g japanische Mayonnaise (diese ist im Geschmack kräftiger – würziger – als die uns bekannte europäische Mayonnaise)
- 1/3 Nori-Seetang
- ca. 1/5 Avocado
- ca. 50 g Lachs
- ca. 120 g Reis
- Prise Sesam



Bild 1



Bild 2



Bild 3



Bild 4



Bild 5



Bild 6



Bild 7



Bild 8



Bild 9

1. **Vorbereitung der Sushimatte** (Bild 1)
Spannen Sie über Ihre Sushimatte die Frischhaltefolie, so dass sie am Rand (mindestens 5 cm) übersteht. Sie benötigen die Folie, um die verschiedenen Schichten an Reis und Seetang zu trennen.
2. **Erste Schicht** (Bild 2 und 3)
Bestreichen Sie ca. die Hälfte der Matte mit Reis und legen den Seetang (Noriblätter) mittig auf den Reis. Auf den Seetang kommt dann zuerst ein fingerdicker Streifen Reis und anschließend die japanische Mayonnaise. Legen Sie anschließend die Avocado und den Fisch an jeweils eine Seite der Mayonnaise.
3. **Das Rollen** (Bild 4 bis 6)
Rollen Sie die Rolle wie gewohnt auf. Achten Sie jedoch darauf, nach der ersten „Umdrehung“ die Folie leicht zu ziehen, damit sie nicht mit in der Rolle verbleibt. Ziehen Sie beim weiteren Rollen langsam die Folie heraus. Dann drücken Sie die Rolle wie gewohnt fest.
4. **Das Entfernen der Folie** (Bild 7 und 8)
Ziehen Sie jetzt vorsichtig die Folie von dem Reis, lassen allerdings die Rolle noch auf der Folie liegen. Bestreuen Sie den Reis vorsichtig mit dem Sesam. Drücken Sie die Rolle nochmals – wie gewohnt – vorsichtig mit der Matte fest.
5. **Das Schneiden** (Bild 9)
Belassen Sie zum Schneiden die Folie noch an der Rolle, so dass Sie weniger Probleme beim Schneiden bekommen.

すし料理教室

澄し汁 (Sumashijiru, klare Suppe mit Shrimps)

Zutaten für 4 Personen

- 80 g Shrimps
- 5 cm Lange Porree
- 720 ml Dashi-Brühe
- 1 TL Soja-Sauce
- 1 TL Sake
- 1 TL Salz
- 1 TL Kartoffelstärke



1. Die Dashi-Brühe mit 1 TL Salz und 1 TL Soja-Sauce zum Kochen bringen.
2. Währenddessen die Shrimps in einem Schuß Sake und mit einer Prise Salz einweichen und im Anschluss mit der Kartoffelstärke panieren.
3. Shrimps in heißem Wasser kurz garen.
4. Fertige Shrimps in die klare Suppe geben.

Man kann außer den Shrimps auch Möhren, Schnittlauch oder Spinat zur klaren Suppe geben.

Ein kleines Sushi-Glossar

Futomaki:

Für diese „dicke Rolle“ (eine dicke Maki-Sushi-Variante) benötigen Sie ein ganzes Noriblatt und neben dem Reis drei bis fünf Zutaten, die Sie dachziegelförmig aufschichten. Wenn Sie Futomaki-Sushi herstellen, sollten Sie darauf achten, in welcher Reihenfolge Sie Ihre Zutaten angelegen. Denn die Farben der Zutaten sollen nicht nur schön aussehen, sie haben teilweise auch eine Bedeutung. Auf jeden Fall spielen die Farben in der Sushi-Küche eine besondere Rolle und man sollte dies stets im Hinterkopf behalten – eine Spezialität der japanischen Küche.

Gunkan-Maki:

Das Besondere dieser Sushi Variante ist, dass Sie weiche Füllungen verwenden. Das bedeutet eine größere Auswahl an Zutaten. Wie bei den Nigiri-Sushi formen Sie zunächst einen Reiskloß, den Sie als Boden verwenden. Um den Reis herum wickeln Sie ein Noriblatt (in Form eines Zylinders), das Sie mit einem Reiskorn befestigen. In die Öffnung des Zylinders lassen sich verschiedene Zutaten füllen.

Obi-Gürtel:

Bei dieser Variante der Nigiri-Sushi umwickeln Sie den Reis-Kloß mit einem „Gürtel“ aus einem Noriblattstreifen.

Sashimi:

Sashimi verspricht unverfälschten Geschmack, wird der fein geschnittene, rohe Fisch doch pur genossen. Man richtet ihn kunstvoll an. Dazu werden sehr fein geschnittener Rettich (Daikon) und Möhren gereicht. Wichtig ist, dass der Fisch ganz frisch ist, so dass er als geschmacklicher Höhepunkt genossen werden kann.

Ura-Maki – Inside Out oder „California Roll“:

Diese Variante der Maki-Sushi hat vor allem unter Namen „California Roll“ große Bekanntheit erlangt. Das Prinzip ist es, die Maki-Sushi umgekehrt herzustellen. Das Nori-Blatt ist außen mit Reis bedeckt und innen mit verschiedenen Zutaten belegt. Auch diese Variante bietet wieder Möglichkeiten, mit verschiedenen Farben zu dekorieren, indem man den Reis von außen mit Kresse, Sesam ... bestreut.

すし料理教室

寿司用語

Japanisch	Aussprache	Deutsch
Fisch		
鮪	MAGURO	Thunfisch
鮭	SHAKE	Lachs
海老	EBI	Shrimps
鰻	UNAGI	Aal
Zutaten für Sushi		
海苔	NORI	Seetang-Blätter
わさび	WASABI	jap. Meerrettich
vegt. Zutaten für Sushi		
玉子焼き	TAMAGOYAKI	Eieromelette
沢庵	TAKUAN	eingeleger Rettich
fünf wichtige Zutaten zum Kochen		
砂糖	SATO	Zucker
塩	SHIO	Salz
酢	SU	Essig
しょう油	SHOYU	Soja-Sauce
味噌	MISO	Sojabohnenpaste
Küchengeräte		
包丁	HOCHO	Kochmesser
まな板	MANAITA	Schneidebrett
巻きす	MAKISU	Bambusmatte
箸	HASHI	Stäbchen
Fachwörter für Sushi		
鉄火巻き	TEKKAMAKI	Rolle m. Thunfisch
カッパ巻き	KAPPAMAKI	Rolle m. Gurke
太巻き	FUTOMAKI	dicke Rolle
ガリ	GARI	Eingelegter Ingwer
シャリ	SHARI	schon gekochter Reis für Sushi
あがり	AGARI	heißer grüner Tee
たま	TAMA	kaltes Wasser
ギョク	GYOKU	Eieromelette
おてもと	OTEMOTO	Eßstäbchen
おあいそ	OAISO	Bezahlen!