

GU KÜCHENRATGEBER

# Sushi

MARLISA SZWILLUS



**GU**



**Instant-Dashi** Japanische Grundbrühe aus Algen und Trockenfisch zum Anrühren.



**Sesamöl** Das dunkle aus geröstetem Sesam wird sparsam, meist nur tropfen- oder teelöffelweise verwendet - als hocharomatische Würze. Das helle Öl aus ungerösteten Samen schmeckt neutral und wird zum Braten genommen.

# Sushi-Reis

*Die Würzmischung können Sie individuell variieren. Essig, Zucker und Salz sind aber ein Muss!*

250 g Sushi-Reis

nach Belieben 1 kleines Stück Kombu  
(getrockneter Seetang; ca. 5 × 5 cm)

3 EL heller Reisesig

1 EL Mirin

1 EL Zucker

1 TL Salz

Für 2 Rezepte gerollte oder handgeformte  
Sushi oder 1 Rezept Schicht-Sushi



50 Min. Zubereitungszeit

Insgesamt ca. 970 kcal, 18 g EW, 0 g F,  
213 g KH



**1** Reis in einem Sieb unter fließendem Wasser waschen, bis das Wasser klar ist. Abtropfen lassen.



**2** Reis mit 300-400 ml Wasser (je nach Packungsangabe) und dem Kombu in einem Topf aufkochen. 2 Min. offen kochen, dann bei schwächster Hitze zugedeckt in etwa 15 Min. ausquellen lassen.

**3** Topf vom Herd nehmen, den Deckel entfernen, Reis mit einem Küchentuch bedecken, weitere 10 Min. ziehen lassen. Reissessig mit Mirin, Zucker und Salz verrühren, bis die Mischung klar ist.

**4** Heißen Reis in eine große flache Schüssel füllen, den Kombu herausfischen und wegwerfen. Sushi-Reis mit einem breiten Holzspatel behutsam umwenden, dabei mit dem Reissessig-Mix beträufeln.