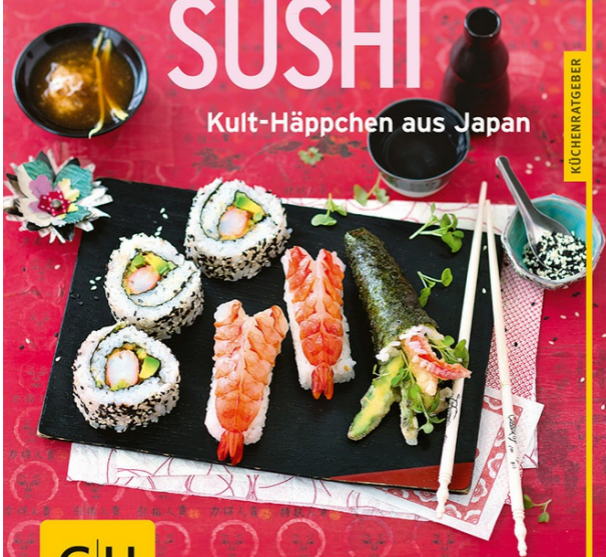


HANS GERLACH

# SUSHI

Kult-Häppchen aus Japan

KÜCHENRATGEBER



G|U



Mit kostenloser App zum  
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

1 - 2 TL Wasabipaste

Essigwasser (Fingerschälchen

kaltes Wasser mit 1 Spritzer

Reisessig)

Sojasauce zum Servieren

Für 12 Stück

15 Min. Zubereitung

Pro Stück ca. 60 kcal

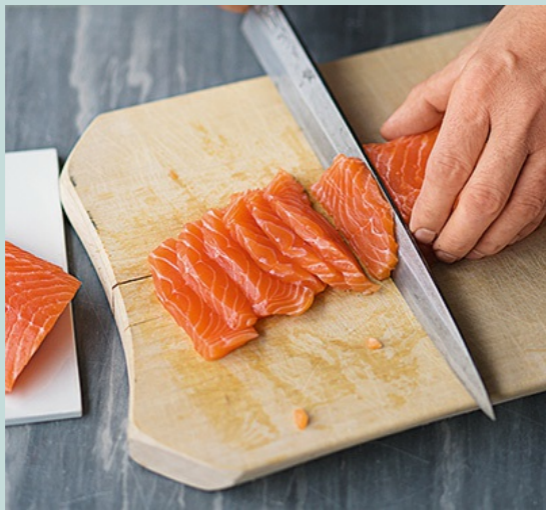
7 g EW

0 g F

8 g KH



1 Fisch in einen 5 - 6 cm breiten und ca. 2 cm hohen Streifen schneiden. Messer ca. 4 cm vom Ende entfernt ansetzen, das Eck schräg nach unten abschneiden.



**2** Vom Streifen 6 - 8 mm dicke, gleichmäßige Scheiben abschneiden. Dabei mit dem Messer (öfter abwischen!) nicht drücken, sondern schneiden.



**3** Die Hände mit kaltem Essigwasser befeuchten, überschüssiges Wasser abschütteln. Mit den Fingern ca. 20 g Reis zu einem länglichen Bällchen formen.



**4** Eine Fischeisbe in die linke Hand legen, etwas Wasabi darauf verstreichen. Reisbällchen auf den Fisch legen und von oben leicht andrücken.