

# Maki - Rezepte

## Maki Grundrezept

Bringen Sie einen Hauch Japan in Ihre Küche. Mit diesem Grundrezept können Sie Maki Sushi ganz einfach und bequem selbst zubereiten.

**Zubereitungszeit:** ungefähr 35 Minuten

**Portionen:** für 2 Portionen

**Nährwert:** Kalorien (184 kcal); Kohlenhydrate (32,8 g); Eiweiß (7,4 g); Fett (1,6 g)

### Zutaten:

- 200 g Sushi-Reis
- 200 g Lachs
- etwas Reisessig
- ein wenig Wasabi
- ein wenig Ingwer
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- ein paar Nori-Blätter

### Zubereitung:

1. Sushi-Reis waschen und in einem Topf mit Wasser zum Kochen bringen.
2. Hitze reduzieren und für ungefähr 10 Minuten quellen lassen.
3. Topf dabei abdecken und geschlossen lassen.
4. Etwas Reisessig, 1 Prise Salz und 1 Prise Zucker in einen weiteren Topf geben und erhitzen.
5. Sushi-Reis und Reisessig-Gemisch in eine Schüssel geben und alles gut auflockern.
6. Lachs abspülen und in Streifen schneiden.
7. Nori-Blätter auf einer Bambusmatte verteilen.
8. Sushi-Reis auf die Nori-Blätter verteilen.
9. Eine Längsseite frei lassen.
10. Besagte Längsseite mit Reisessig anfeuchten.
11. Lachs auf die andere Längsseite geben und mit Wasabi verfeinern.
12. Nori-Blätter einrollen.
13. Sushi-Rolle in gleich große Stücke schneiden.

### Tipp:

Das Grundrezept lässt viel Spielraum für Zutaten und Variationen.

## Maki mit Lachs und Avocado

Maki existiert in vielen Varianten. Die Variante mit Lachs und Avocado ist ausgesprochen begehrt.

**Zubereitungszeit:** ungefähr 90 Minuten

**Portionen:** für 4 Portionen

**Nährwerte:** Kalorien (334 kcal); Kohlenhydrate (56 g); Eiweiß (11 g); Fett (6 g)

### **Zutaten:**

- 6 Nori-Blätter
- ½ Avocado
- 120 g Lachs
- 250 g Sushi-Reis
- etwas Reisessig
- etwas Mirin
- 1 Prise Zucker
- 1 Prise Salz

### **Zubereitung:**

1. Sushi-Reis in ein Sieb geben und waschen.
2. Topf mit 500 ml Wasser vorbereiten.
3. Sushi-Reis in den Topf füllen und zum Kochen bringen.
4. Deckel auf den Topf geben und den Reis für ungefähr 20 Minuten ziehen lassen.
5. Mirin, Reisessig, Zucker und Salz in eine Schüssel geben und vermengen.
6. Zum Reis hinzufügen, vermengen und abkühlen lassen.
7. Avocado und Lachs in hauchdünne Streifen schneiden.
8. Nori-Blätter auf eine Bambusmatte legen.
9. Etwas Reis auf die Nori-Blätter verteilen.
10. Oberen Rand frei lassen.
11. Avocado und Lachs an den unteren Rand der Blätter legen.
12. Ein wenig Wasser über die Blätter geben.
13. Nori-Blätter zu einer festen Rolle verarbeiten.
14. Rolle in gleich große Stücke schneiden.

### **Tipp:**

Die Lachs-Maki mit Avocado können mit Sojasauce oder Wasabi angerichtet werden.

## **Maki-Sushi mit Thunfisch**

Sushi erobert die Welt. Insbesondere Maki ist heiß begehrt. Die Variante mit Thunfisch ist ein fernöstlicher Genuss.

**Zubereitungszeit:** ungefähr 90 Minuten

**Portionen:** für 10 Portionen

**Nährwerte:** Kalorien (307 kcal); Kohlenhydrate (29 g); Eiweiß (6 g); Fett (16,2 g)

### **Zutaten:**

- 300 g Sushi-Reis
- 150 g Thunfisch-Filet
- 150 g Gurken
- 100 g Möhren
- 15 ml Reissessig
- 40 g Zucker
- 5 g Jodsalz
- ein paar Nori-Blätter

### **Zubereitung:**

1. Sushi-Reis gut abspülen und für ungefähr 1 Stunde beiseite stellen.
2. Topf mit Wasser vorbereiten.
3. Sushi-Reis in den Topf geben und für wenige Minuten zum Kochen bringen.
4. Hitze reduzieren und ungefähr 20 Minuten quellen lassen.
5. Zucker, Salz und Reissig ebenfalls in einen Topf geben und kurz erwärmen.
6. Sushi-Reis in eine Schüssel füllen.
7. Reissig beifügen.
8. Ein wenig Reissig und etwas Wasser in eine Schüssel geben und vermengen.
9. Möhren und Gurken in hauchdünne streifen schneiden.
10. Thunfisch waschen und ebenfalls klein schneiden.
11. Nori-Blätter auf einer Arbeitsplatte auslegen.
12. Reis auf die Blätter verteilen.
13. Reis mit etwas Wasabi würzen.
14. Karotten, Gurken und Thunfisch in die Mitte des Blattes legen.
15. Nori-Blätter gut zusammenrollen und mit etwas Reissig-Wasser anfeuchten.
16. Blätter in gleich große Stücke schneiden.

### **Tipp:**

Das Wasabi verleiht dem Sushi die nötige Schärfe.

## **Maki mit Gurken und Sesam**

Sushi ist leicht und bekömmlich. Insbesondere das Maki mit Gurken und Sesam ist „leichte Kost“.

**Zubereitungszeit:** ungefähr 50 Minuten

**Portionen:** für 4 Portionen

**Nährwerte:** Kalorien (73 kcal); Kohlenhydrate (15 g); Eiweiß (2 g); Fett (1 g)

### **Zutaten:**

- 1/4 Salatgurke
- 70 g Sushi-Reis
- 40 ml Reissig
- etwas Sesam
- etwas Wasabi

- Nori-Blatt

### **Zubereitung:**

1. Sushi-Reis gut abspülen.
2. Topf mit Wasser vorbereiten.
3. Sushi beifügen und zum Kochen bringen.
4. Topf dabei abdecken.
5. Hitze reduzieren und für weitere 15 Minuten köcheln lassen.
6. Sushi-Reis und Reisessig in eine Schüssel geben.
7. Alles gut vermengen.
8. Sesam in eine Pfanne geben und kurz anrösten.
9. Nori-Blatt auf einer Bambusmatte ausbreiten.
10. Sushi-Reis auf das Nori-Blatt geben. Rand frei lassen.
11. Gurke und etwas Wasabi in die Mitte des Nori-Blattes geben.
12. Sesam darüberstreuen.
13. Nori-Blatt aufrollen.
14. Nori-Blatt in 6 gleich große Stücke schneiden.

### **Tipp:**

Statt einer Bambusmatte kann auch ein Geschirrtuch verwendet werden.

## **Feurige Maki mit Chili und Garnelen**

Manche essen gerne scharf. Da kommen die feurigen Maki mit Chili und Garnelen genau richtig.

**Zubereitungszeit:** ungefähr 30 Minuten

**Portionen:** für 4 Portionen

**Nährwerte:** Kalorien (406 kcal); Kohlenhydrate (35 g); Eiweiß (17 g); Fett (21 g)

### **Zutaten:**

- 12 Garnelen
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Chilischoten (rot)
- 1 Avocado
- 500 g Sushi-Reis
- 20 g Blattspinat
- etwas Ingwer
- etwas Wasabi
- etwas Olivenöl
- ein wenig Zitronensaft
- ein paar Nori-Blätter

### **Zubereitung:**

1. Sushi-Reis nach Anleitung zubereiten.
2. Öl in eine Pfanne geben und erhitzen.
3. Garnelen und Knoblauch beifügen und für wenige Minute anbraten.
4. Mit etwas Zitronensaft verfeinern.
5. Garnelen halbieren.
6. Avocado ebenfalls halbieren, entkernen und von Fruchtfleisch befreien.
7. Fruchtfleisch in gleich große Scheiben schneiden.
8. Spinat waschen und vorsichtig abtrocknen.
9. Nori-Blätter auf eine Bambusmatte legen.
10. Sushi-Reis auf den unteren Teil der Blätter verteilen.
11. Garnelen, Avocado und Spinat längs unter dem Reis platzieren.
12. Nori-Blätter aufrollen.
13. Rolle in gleich große Stücke schneiden.

### **Tipp:**

Beim Aufrollen der Nori-Blätter kann die Bambusmatte gute Dienste leisten.

## **Maki mit Jakobsmuschel**

Maki hat viele Gesichter. Eine ganz ausgefallene Variante ist das Maki mit Jakobsmuschel.

**Zubereitungszeit:** ungefähr 25 Minuten

**Portionen:** für 5 Portionen

**Nährwerte:** Kalorien (150 kcal); Kohlenhydrate (10 g); Eiweiß (17 g); Fett (4 g)

### **Zutaten:**

- 5 Jakobsmuscheln
- 50 g Sushi-Reis
- ein wenig Frühlingszwiebel
- etwas Sesamöl
- etwas Ingwer
- ein wenig Knoblauch
- ein bisschen Chilisalز
- etwas Orangensaft (frisch)
- 1 Prise Pfeffer

### **Zubereitung:**

1. Sushi-Reis nach Anleitung zubereiten.
2. Sesamöl in eine Pfanne geben.
3. Knoblauch und Ingwer beifügen.
4. Jakobsmuscheln kurz beidseitig anbraten.
5. Mit Chilisalز und Pfeffer verfeinern.
6. Alles mit Orangensaft ablöschen.
7. Sushi-Reis auf ein Nori-Blatt geben und einschlagen.
8. Rolle in gleich große Teile schneiden.