



Württembergische Straße 119
76646 Bruchsal

Telefon 0 72 51 / 8 11 11
Telefax 0 72 51 / 8 66 66

E-mail: Schmitt-Bruchsal@t-online.de
Internet: www.Schmitt-Partyservice.de

Bruchsaler Kulinarium am 17. Oktober 2018

Thema: Sushi und Wok



Nigiri-Sushi und Maki-Sushi

Nigiri-Sushi und Maki-Sushi sind die weitverbreitetsten Sushi-Zubereitungsarten.

Während bei Nigiri-Sushi auf ein mit der Hand geformtes Reisbällchen ein Belag gelegt wird, wird bei den Maki-Sushi eine Matte aus Yakinori (gerösteter Seetang) mit Reis und anderen Bestandteilen belegt und eingerollt.

Es ist ein Trugschluss zu meinen, dass Sushi nur aus rohem Fisch hergestellt wird. So werden z.B. auch gegarter Thunfisch, gegarte Garnelen, Rühreier, Tofu und Gemüse zu Sushi verarbeitet.

Wichtigster Bestandteil eines guten Sushi ist ein qualitativ guter Reis, der wie folgt zubereitet wird:

Sushi-Reis mit kaltem Wasser so lange waschen bis das durchfließende Wasser nicht mehr trüb ist.

250 g Reis mit Wasser im Verhältnis 2,25 aufkochen. 2 min kochen lassen, den Reis dann vom Herd nehmen und zugedeckt ca. 30 min ziehen lassen.

Anschließend mit Essig säuern.

Dazu kann ein spezieller Sushi-Essig verwendet werden oder man verwendet weiße Essig-Essenz, die man lt. Rezept verdünnt.

Der Essig (3 Eßl.) wird kurz erwärmt und darin 1 Teel. Zucker und $\frac{1}{2}$ Teel. Salz aufgelöst.

Den Reis nun abkühlen lassen. Je schneller er abkühlt, desto besser seine Klebfähigkeit.

Als Beigabe zu Sushi gehört auf jeden Fall sauer eingelegter Ingwer, der auch unter dem Namen Gari bekannt ist.

Desweiteren unverzichtbar ist eine Paste aus scharfem grünem Meerrettich, genannt Wasabi. Traditionell wird Wasabi in einer Schale mit Sojasoße verrührt, damit seine Schärfe etwas entspannt wird.

Sushi-Köche, deren Gäste hart im Nehmen sind bestreichen die Beläge für nigiri-zushi vor dem Fertigstellen.

WOK - Freestyle

Zutaten :

Fisch

Tintenfisch, Lachs

Fleisch

Rinderfilet

Gemüse und Gewürze

Paprika, Zuckerschoten, Shiitakepilze,

Babymangold, Bambussprossen, Sojasprossen,

Radieschensprossen, Zwiebeln,

Karottenstreifen, Selleriestreifen, Lauchstreifen,

Spargel grün, Staudensellerie,

Knoblauch, Ingwer, Koriander, Curry,

Bockshornkleesamen, Paprika, Zimt, Chili, Piment, Anis,

Zitronengras, Salz, Sesamöl,

Sojasoße, Gemüsebrühe