

CLUB KOCHENDER MÄNNER  
4310 RHEINFELDEN

## Chochete vom 5. September 2013 - Tisch 4

Sushi

\*\*\*\*

Kartoffeltörtchen mit Lachstartar

\*\*\*\*\*

Perlhuhnbrust auf Barolosauce mit Popcornpolenta

\*\*\*\*\*

Tarte Tatin aux Poires

## Sushi

Für 4 Personen

|     |    |            |
|-----|----|------------|
| 400 | g  | Sushi Reis |
| 5   | dl | Wasser     |
|     |    | Salz       |
| 4   | EL | Reisessig  |
| 2   | EL | Zucker     |

|   |     |         |
|---|-----|---------|
| 1 | Stk | Avocado |
| 1 | Stk | Gurke   |
| 1 | Stk | Rüebli  |

|     |   |                                |
|-----|---|--------------------------------|
| 200 | g | Thunfisch Filet Sushi Qualität |
| 200 | g | Lachs Filet Sushi Qualität     |

Wasabi Paste  
Nori Blätter  
Sushi Ingwer  
Sojasosse für Sushi  
Sesam, hell geröstet

### Für den Reis:

Reis mit kaltem Wasser spülen. Trübes Wasser abgiessen und wiederholen bis das Wasser klar bleibt.

Reis und Salzwasser aufkochen Hitze reduzieren und dann Reis zugedeckt 10 min. ziehen lassen, Deckel geschlossen. Vom Herd nehmen und weitere 10 min. ziehen lassen. Reisessig und Zucker mischen bis der Zucker aufgelöst ist dann unter den Reis mischen. Reis komplett auskühlen lassen.

### Für das Gemüse:

Avocado halbieren, und mit Löffel aus der Schale lösen, in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und dann in Stifte 0,5x0,5 cm und solange als möglich.

Gurke schälen, Kerne entfernen und auch in Stifte von 0,5x0,5x5 cm schneiden.

Rüebli ebenfalls in Stifte schneiden und im Salzwasser bissfest blanchieren. Abkühlen lassen.

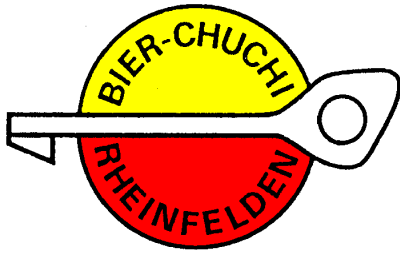
### Für den Fisch:

Lachs und Thunfisch ebenfalls in Stifte 0,5x0,5x5 cm schneiden

### Hoso Maki:

Nori Blatt mit scharfem Messer halbieren. Die glatte Seite nach unten auf die Sushi Matte legen.

Hände befeuchten und Reis auf das Nori Blatt geben, dünn und gleichmässig verteilen, so dass am oberen Rand ein 2cm und am unteren 0,5 cm Rand bleibt. Der Reis sollte ca. 0,5 cm dick aufgetragen sein. Die seitlichen Ränder exakt ausfüllen und auch die oberen und unteren Ränder sauber arbeiten. Mit dem Finger einen Strich Wasabipaste quer über den Reis streichen. Dann Füllung auflegen, nach Gusto mit Salz und Pfeffer würzen. Bei der Füllung sind alle Varianten denkbar. Nur Fisch oder nur Gemüse und alle Kombinationen. Nach dem Auflegen mit der Matte vorsichtig aufrollen und andrücken.



CLUB KOCHENDER MÄNNER  
4310 RHEINFELDEN

## Chochete vom 5. September 2013 - Tisch 4

Sushi

\*\*\*\*

Kartoffeltörtchen mit Lachstartar

\*\*\*\*\*

Perlhuhnbrust auf Barolosauce mit Popcornpolenta

\*\*\*\*\*

Tarte Tatin aux Poires

## Sushi

Für 4 Personen

Maki Rolle halbieren, Hälften noch einmal halbieren mit sehr scharfem Messer, das nach jedem Schnitt gereinigt werden muss.

### Ura Maki:

Nori Blatt halbieren. Sushi Matte mit Klarsichtfolie einwickeln. Nori Blatt flächendeckend mit Reis dünn belegen. Nori Blatt mit Reis wenden, so dass die Reisseite unten zu liegen kommt. Mit dem Finger einen Strich Wasabi auf das Nori Blatt ziehen und nach Gusto belegen. (z.B. auch mit Thuntatar o.ä.)

Sushi mit der Matte rollen. Fertige Rolle in Sesamsaat wenden und "panieren"

Mit Messer zuschneiden, analog Hosonaki.

### Nigiri:

Fischfilets in Scheiben von ca. 5x2.5x0.5 cm (Länge, Breite, Dicke) schneiden.

Mit dem Reis Nocken formen, ca. 4x2x2 cm, mit Wasabi bestreichen und mit Fischfilets belegen.

### Servieren:

Pro Person ein Schälchen mit Sushi Sojasosse füllen. Wasabipaste und eingelegten Sushi Ingwer dazu reichen. Wasabi wird je nach Gusto in der Sojasosse eingerührt und aufgelöst. Jedes Sushi Stück wird vor dem Essen in die Sojasosse-Wasabi Mischung getaucht.