

# Sushi

Abschlussarbeit

## Inhaltsverzeichnis

- Geschichte
- Sushi
- Sushi Arten
- Sushi Essig
- Sushi Reis
- Nori/Shiso-Blätter
- Wasabi
- Gari
- Tofu
- Sesamsamen
- Zubereitung

## Geschichte

Jedes Land hat sein Nationalgericht, in Japan ist es Sushi. Ursprünglich erfunden als eine Methode, um Fische zu konservieren. Der Fisch wurde gesalzen und in Getrockneten Reis eingelegt und in Erdlöcher vergraben. Vermutlich entdeckte man in Notzeiten, dass auch der Reis durchaus noch geniessbar ist. Der Fisch und der Reis hat man am Hafen eingekauft. Und so hat sich Sushi im Laufe der Zeit zu einem Essen für besondere Gelegenheiten entwickelt. Die heutige Form von Sushi entstand in Tokio. Abgeschlossen war die Entwicklung zum modernen Sushi im Frühen 20 Jahrhundert, aber auch heute noch experimentieren Japanische Köche mit neuen Varianten.

## Sushi

Sushi bedeutet sauer säuerlich. Sushi wird mit Stäbchen gegessen oder mit der Hand. In einem kleinen Schälchen vermischt man nach Geschmack Sojasauce und Wasabi, manchmal wird auch Omelette als Beilage gegessen. In der Würzmischung wird das Sushi eingetaucht.

Das Sushi wird nicht ab gebissen sondern in einem ganzen Stück in den Mund geführt.

## Sushi Arten

### Nigiri-Sushi Nr. 1

Da Nigiri-Sushi immer Paarweise Serviert werden und weil es einfach schöner aussieht, sollten zuerst alle Fischfiletscheiben auf eine einheitliche Grösse geschnitten werden.

### Nigiri-Sushi Nr. 2

Das gleiche aber einfach mit kleinen dünnen Seetang Blätter (Nori) Streifen Gebunden.

### Temari-Sushi

Mittel grosse Kugel mit Reis und Seetang oder roher Fisch(Nori) umhüllt.

### Hosomaki-Sushi

Kleine Rollen mit grosser Füllung und mit Seetang (Nori) umhüllt.

### Temaki-Sushi Nr. 1

Trichterförmige Nori Blätter mit Reis gefüllt und mit Salat und Gemüse und Fisch, etc.

### Futomaki-Sushi Nr.1

Viereckförmige Sushi mit Nori Umhüllt, Gemüse und fisch Gefühlt.

### Temaki-Sushi Nr.2

Genau gleich wie Temaki-Sushi Nr. 1 aber einfach mit Muscheln.

### Futomaki-Sushi Nr.2

Genau gleich wie Futomaki-Sushi Nr.1 aber grösser und andere Füllung.

## Hosomaki-Sushi Nr.2

Genau gleich aber einfach mit Lebensmittelfarbe.

## Uramaki-Sushi

Ist etwa das Gleiche wie Hosomaki-Sushi aber er ist noch einmal mit Sushi Reis umhüllt.

## Date-Maki-Sushi

Reis mit Omelette umhüllt und mit Fisch gefüllt.

### Sushi-Essig

Sushi Essig wird mit Zucker vermischt und wird zum Reis dazugegeben. Der Reis bekommt einen Speziellen Geschmack. In der Japanischen Küche wird Sushi Essig viel gebraucht.

### Sushi Reis

Der Sushi Reis ist rund körnig und klebrig und wird in einem Reis Kocher gekocht oder ganz normal gekocht. Man kann auch Kleb Reis nehmen. Und der Sushi Essig vorsichtig dazu gegeben. Mit einem Holzlöffel vorsichtig mischen und aufpassen dass die Reiskörner nicht zerquetscht wird sonst wird er zu klebrig. Der Sushi Reis ist klebrig und darum kann man ihn auch gut mit Stäbchen Essen. Und darum auch für Sushi.

### Nori/Seetang

Nori ist getrockneter Seetang. Für Maki Sushi Rollen sind diese Papierdünnen Blätter von getrocknetem Seetang unverzichtbar. Eine besondere Form der Sushi-Rollen ist Temaki Sushi. Seetang wird von Völkern an der Küste als wichtige Nahrungsquelle verwendet. Dazu gehört vor allem Japan, aber auch Korea, Peru und auch Irland und die Atlantikküste Kanada.

## **Shiso-Blätter**

Dieses aromatische Kraut wird häufig zu Sushi serviert. Er ist auch mit Minze und Basilikum verwandt.

## **Wasabi**

Wasabi ist sehr scharf und wird nur mit Sushi gegessen. Diese Wurzel wird vor allem in japanischen Küchen gebraucht. Sie wird raspelt und wird dann serviert. Am besten ist der grüne Rettich frisch, ist aber selten. Wasabi gibt es auch als Pulver. Die Pflanze kommt wild nur in Japan und auf der Insel Sachalin vor. Sie gedeiht wild in sumpfigem Gelände am Rand von Fließgewässern, wird aber auch industriell angebaut.

## **Gari**

Gari ist süß-sauer eingelegter Ingwer, der wegen seines scharfen Aromas in der japanischen Küche beim Essen von Sushi gerne serviert wird. Er ist, wie Wasabi und Sojasauce, eine übliche Beilage zu Sushi.

Zur Herstellung von Gari wird zuerst frischer geschälter Ingwer in Stücke geschnitten, gesalzen, einige Tage stehen lassen und dann in hauchdünne Scheiben schneiden und salzen. Nachher wird er in ein Pflaumenessig, Wasser und Zucker eingelegt. Oft bekommt er durch die Beigabe von etwas roter Lebensmittelfarbe einen leicht rosa Farbton.

## **Tofu**

Tofu besteht aus gekochten Sojabohnen und dient als Fleischersatz. Erhältlich ist er heute praktisch überall in neutralem Geschmack oder kräftig gewürzt, geräuchert, mariniert. Er ist geschmacklos.

## Sesamsamen

In der Japanischen Küche verwendet man vor allem bereits angeröstete schwarze und weisse Sesamsamen. Sesamsamen wird auch auf den Reis gestreut und in Nori Blätter eingewickelt.

## Zubereitung

1. Den Reis in frisches Wasser waschen, bis das Wasser klar ist
2. Gut abtropfen lassen und 12 Min quellen lassen, dabei mehrmals umrühren.
3. Das Nori Blatt in einen Topf legen, mit etwas Wasser bedecken und ca. 5 Min ziehen lassen. Das restliche Wasser, den Reiswein und den Reis dazugeben.
4. Alles zudecken aufkochen lassen und bei milder Hitze so lange ziehen lassen, bis das Wasser aufgesogen ist. Alles offen ausdampfen lassen. Das Blatt entfernen.
5. Porzellan oder Holzschüssel ausspülen und trocknen.
6. Würzzutaten mischen, bis sich Zucker und Salz aufgelöst haben.
7. Gekochten, noch warmen Reis in die Schüssel geben. Würzmischung gleichmässig über den Reis träufeln. Immer wider der Reis umschichten, bis er abgekühlt ist.
8. Den Reis mit einem feuchten Tuch abdecken, damit er nicht austrocknet.