

*www.sushiselbstmachen.de*  
*präsentiert*

# In 30 Minuten lernen wie man Sushi selber macht



*Ein einfacher und kostenloser Einsteig*

*von Tim Janssen*

## Sushi selbst zu machen ist einfach!

Hi ich bin Tim von sushiselbstmachen.de. Ich liebe Sushi über alles und könnte jeden Tag hunderte dieser kleinen Köstlichkeiten verschlingen. Leider liegt hier mein größtes Problem.

Wer so leidenschaftlich gerne Sushi isst wie ich, kommt über kurz oder lang in finanzielle Schwierigkeiten. Sushi ist trotz der Tatsache, dass es Fastfood ist, ziemlich teuer. Da kann man in einem guten Restaurant pro Besuch für zwei Personen schon gut und gerne 50€ aufwärts ausgeben.

Doch gibt es noch ein zweites Problem, das für mich irgendwie viel schwerwiegender war: die Qualität der meisten deutschen Sushirestaurants schwankt sehr stark von „super“ bis zu „oh mein Gott hätte ich die 50€ doch lieber gleich als Ofenanzünder verwendet“. Man kann sich einfach nicht darauf verlassen, dass die Qualität immer so ist wie man sie gerne hätte, oder die Suche nach einem neuen Restaurant wenn man z.B. umzieht kann sich zu einer endlosen Aneinanderreihung von schlechten Erfahrungen entwickeln. Das ist mir z.B. passiert als ich von Berlin nach München gezogen bin.

Deswegen kam es mir ganz recht, dass mir meine Freundin zu einem Weihnachten einen Gutschein für einen Sushikochkurs geschenkt hat. Ich lernte wie man Sushi selber machen kann, und wie sich die Qualität von selbst gemachtem Sushi doch stark positiv von meinen auswärtigen Erfahrungen abhebt.

Das Problem an dem Sushikurs war nur, dass ich ziemlich schnell vieles vergessen habe, da ich nichts schriftlich hatte. Außerdem war der Kurs unverschämte teuer, dafür dass ich gerade einmal einen Nachmittag hatte um die Basics zu lernen.

Das will ich dir mit diesem eBook ersparen. Hier sollst du lernen wie du schnell und einfach dein eigenes Sushi machen kannst, und dabei jede Menge Geld und Frustration sparen wirst.

Viel Spaß dabei.



Wenn du dieses Ebook liest, und du hast an irgendeinem Punkt eine Frage, dann zögere nicht mich unter

[tim@sushiselbstmachen.de](mailto:tim@sushiselbstmachen.de)

zu kontaktieren. Ich helfe dir sehr gerne, und würde mich auch freuen selbst wenn du keine konkrete Frage hast von dir zu hören. Ich hoffe ich kann dir einen einfachen Einstieg in die Sushi Kochkurs Materie geben, und dir den ein oder anderen Euro sparen.

# 1. Inhaltsverzeichnis

2. Begriffserklärung .....	4
3. Zeitplan .....	6
4. Was muss ich kaufen um los zulegen?.....	7
Welche Geräte brauche ich am Anfang? .....	7
Welche Zutaten brauche ich am Anfang? .....	8
5. Wie bereite ich den Arbeitsplatz vor? .....	10
Schritt 1 – Den Sushireis vorbereiten.....	10
Schritt 2 – Arbeitsmaterialien bereit legen .....	10
Schritt 3 – Zutaten schneiden .....	11
6. Basisrezepte .....	12
7. Letzte Worte .....	18
8. Impressum .....	20
9. Fotos.....	21

## 2. Begriffserklärung

Bevor wir mit der Zubereitung und allem Wissenswerten rund um Sushi anfangen, sollte ich dir ein paar grundlegende Begriffe näher bringen, die du in diesem eBook öfter lesen wirst.

- **Nori Blatt**, Nori ist eine Meeresalgenform, die besonders in der japanischen Küche wichtig ist. In Deutschland wird diese Alge auch als Purpurtang bezeichnet. Hauptanbaugebiet der Nori-Algen sind Japan und Korea, wobei die koreanischen Nori in Deutschland erheblich günstiger sind als ‚echte‘ japanische Nori-Blätter.

*Bild für druckerfreundliche Version entfernt*

Die Blätter werden zuerst getrocknet und dann geröstet. Anschließend werden die mittlerweile papierartigen Algen in kleine Vierecke geschnitten und für den Verkauf vorbereitet.

Für Sushi sind Nori Blätter von größter Wichtigkeit, da sie in jeder Sushiart ihre spezielle Anwendung finden wie bei der Maki Rolle als Basis oder dem Nigiri als kleiner Streifen zum fixieren von Belag.

Allerdings ist vor übermäßigem Verzehr gewarnt worden, da der Iod-Anteil in diesen Blättern verhältnismäßig hoch ist. Du solltest also eventuell vermeiden, jeden Tag Nori Blätter zu essen. Einmal die Woche sollte aber ok sein (*bedenke aber bitte ich bin kein Arzt und gebe keine medizinisch akkurate Stellung wider, sondern lediglich meine eigene Meinung und Erfahrung*)

- **Maki Rolle**, wo wir gerade bei Maki sind: was ist das eigentlich? Maki Rollen sind diese kleinen runden ‚Reishappen‘ mit Füllung und einem Nori Blatt außen rum. Der Teil mit der Rolle kommt daher, dass die Herstellung zuerst in einer Rollenform erfolgt, und dann erst später in 6-8 gleichgroße Teile geschnitten wird.

*Bild für druckerfreundliche Version entfernt*

Die Maki Stücken sind zusammen mit dem Nigiri die bekannteste Form der Sushi Formen.

- **Nigiri** sind die kleinen Reisbälle mit einem Belag oben drauf. Als Belag kann dort klassisch Fisch wie Lachs oder Thunfisch sein, aber es gibt auch rein vegetarische Nigiri Beläge wie Omelette oder Zucchini.

[www.sushiselbstmachen.de](http://www.sushiselbstmachen.de) nachlesen wie man diese Sushi Art macht.

*Bild für druckerfreundliche Version entfernt*

*Bild für druckerfreundliche Version entfernt*

- **Temaki** sind im Prinzip eine Unterform von Maki Rollen. Temaki sehen aus wie kleine Zuckertüten und werden in der Hand gerollt ohne Bambusmatte. Ziemlich interessante Variante aber nicht unbedingt für den Anfänger geeignet.

Zum Abschluss noch eine kurze Klarstellung. Sushi und Sashimi sind zwei komplett unterschiedliche Gerichte, auch wenn sie häufig (selbst von Restaurantbesitzern) verwechselt werden.

Sushi ist immer mit Reis (Reis auf jap. = Zushi) und kann sowohl mit Fisch als auch vegetarisch oder gar vegan hergestellt werden.

*Bild für druckerfreundliche Version entfernt*

- **Inside-Out** oder auch **California Roll** genannt ist eine verhältnismäßig einfach herzustellende Variante der Maki-Rolle, dennoch sollte man zuerst die Maki-Rolle beherrschen, bevor man damit anfängt. Deswegen ist auch diese Variante nicht in dem eBook vertreten. Du kannst aber jederzeit auf

Sashimi ist dagegen ein Gericht, das nur aus kleinen Fischescheiben besteht. Diese Scheiben sind den Scheiben sehr ähnlich, die bei der Herstellung von Nigiri verwendet werden. Allerdings gehört da nie Reis dazu

### 3. Zeitplan

Da du nun die wichtigsten Begriffe kennst, gebe ich dir einen Zeitplan, der in etwa dein erstes Mal Sushi kochen widerspiegeln sollte.

Wenn man gutes Sushi essen will, braucht das seine Zeit. Wenn du unbedingt noch heute Sushi essen möchtest, kannst du das Reis über Nacht quellen lassen weg lassen. Trotzdem sollte der Reis mindestens eine Stunde lang quellen, da der Reis ansonsten zu fest ist.

1. *Sushi Reis waschen* (7-10 Minuten)
2. *Sushi Reis quellen lassen* (über Nacht oder min. eine Stunde)
3. *Sushi Reis kochen* (15-20 Minuten)
4. *Arbeitsplatz vorbereiten* (5-10 Minuten während des Reis Kochens durchführen)
5. *Reisessigmischung einkochen* (3-5 Minuten während des Reis Kochens durchführen)
6. *Reisessigmischung untermengen* (1 Minute)
7. *Reis abkühlen und atmen lassen* (30 - 45 Minuten)
8. *Zutaten schneiden* (10 Minuten während des Abkühlens machen)
9. *Erstes Nigiri zubereiten* (1-2 Minuten)
10. *Nächste 10-20 Nigiri zubereiten* (5-7 Minuten)
11. *Erste Maki Rolle machen* (2-3 Minuten)
12. *Weitere Maki Rollen machen* (1-2 Minuten pro Rolle)
13. *Lecker eigenes Sushi essen* (so lange wie du möchtest)

Totaler Zeitbedarf: 1 ½ - 2 Stunden (inkl. Reis kochen)

## 4. Was muss ich kaufen um los-zulegen?

Eine Frage die mich als Anfänger immer beschäftigt hat: was brauche ich eigentlich um anzufangen Sushi selber zu machen? Meine heutige Antwort: „**Weniger als du denkst**“.

Als leidenschaftlicher Koch kenne ich das Phänomen, dass man am liebsten nur mit Kupfertöpfen, japanischen **300** Lagen Damastmessern und Dampfgarer kochen möchte. Fakt ist: man braucht das alles nicht wirklich. Es macht das Arbeiten einfacher, aber ein gutes Kochresultat hängt nicht von den Geräten ab die man verwendet. Aber fangen wir von vorne an.

### Welche Geräte brauche ich am Anfang?

- Kochtopf/Reiskocher
- eine große Schale entweder aus Glas oder Holz
- eine Bambusmatte
- ein scharfes Kochmesser
- ein Schneidebrett

Wow das ist wirklich schon alles was man an Geräten braucht? Ja das ist alles, und das Schönste ist, bis auf eine Bambusmatte solltest du bereits alles zuhause haben.

Die Bambusmatte kriegt man in einem [Sushi Starterset](#) ([Link zu Amazon](#)) oder einzeln, darauf werde ich aber später noch eingehen.

Für mich ist ein extrem scharfes Kochmesser wichtig. Ich hasse es, wenn ich mit einem stumpfen Messer arbeiten muss. Das Resultat eines stumpfen Messer ist IMMER eine zerdrückte Sushirolle oder zerrissener Fisch. Das sieht einfach kacke aus, und deswegen wenn du ein wenig Geld rumliegen hast dann kauf dir ein scharfes Messer.

Ich persönlich empfehle das *Sashimi von Kasumi*. Kostet allerdings auch knapp **280€**. Das Investment ist es aber in meinen Augen wert, da es einem das Schneiden schön einfach macht.

Für den Anfang sollte aber auch das *Chroma Haiku Home Sashimi* für **35€** ausreichen. Das ist für den Anfang ausreichend wenn du kein scharfes Messer hast. Ansonsten reicht natürlich auch jedes andere scharfe Messer aus.

Die große Schale wiederum brauchst du auf jeden Fall, um den Reis abkühlen zu lassen. Traditionell japanisch lässt man den in einer riesigen Holzschale (Hangiri) abkühlen, und verteilt den Reis dort gleichmäßig. Ich finde das muss nicht unbedingt sein, aber wenn du eine solche Holzschüssel hast, kannst du die auch ruhig verwenden.

Für mich reicht die Glasschale zum Abkühlen völlig aus, außerdem ist die auch hygienischer, weil sie keine Geschmacksstoffe aufnimmt oder abgibt.

### Welche Zutaten brauche ich am Anfang?

- Reisessig
- Sushireis
- (guten) Fisch
- Nori Blätter
- Wasabi
- Gemüse

Für den Anfang auch nicht wirklich viel oder? Alternativ kann man je nach Geschmack noch eingelegten Ingwer und Sojasauce dazu nehmen, ist aber keine Pflicht. Wasabi gehört in meinen Augen aber zwingend dazu.

Beim Gemüse kommt es ganz auf die persönlichen Vorlieben an. Standardgemüse sind Gurken, Avocado oder Paprika. Avocados sollte man ca. **5** Tage vor Zubereitung des Sushis kaufen, damit sie schön reif sind. Eine Alternative stellen hierbei die schwarzen Hass-Avocados dar, welche als ready-to-eat beworben werden und nicht vorher reifen müssen.

Bei dem Fisch sollte man allerdings keine Kompromisse eingehen. Ich habe es schon mit eingefrorenen Lachsfilets probiert, aber das Resultat war nicht zufriedenstellend.

Die besten Resultate habe ich immer mit frischem Fisch direkt vom Fischmarkt erzielt. Wenn du da zu einem Fischverkäufer gehst, und sagst du möchtest ein schönes Filetstück für Sushi, dann kriegst du meistens auch beste Qualität zum gleichen Preis. Von der Dicke her

sind ca. 10cm gut. Wenn du das Filet siehst, dann stell dir vor, du würdest es in einem **45°** Winkel schneiden. Wenn die geschätzte Länge dann in etwa der Größe eines Nigiri entspricht ist es ausreichend. Ein 10cm Filet schneide ich meistens in der Mitte durch, und das passt dann so.

Mit Ausnahme der frischen Lebensmittel gibt es das Ganze in einem Sushi Starterset zu kaufen. Darin sind dann alle Zutaten enthalten, die man am Anfang braucht um Sushi selber zu machen.

Im Einzelnen sind das (*in diesem speziellen Set*):

1x 10er Packung Nori-Algen

1 Tube Wasabi 43g – *auch wenn ich dir später raten werde Wasabi immer als Pulver zu kaufen, für den Anfang reicht Tuben Wasabi*

1kg orig. Sushi Reis OISHII

1 Fl. Reisessig 200ml

1 Glas Sushi-Ingwer 190g

1 Fl. Sojasauce 150ml

1 Bambus-Sushimatte

1 Pack. goldgelber Jasmin Tea (20x2g) (als Bonus)

### Die Kosten

Im Großen und Ganzen wird dich dein **erstes Mal Sushi machen ca. 30-40€** kosten. Bedenke dabei aber, dass **20€** für das Starterset zu Buche schlagen werden, wovon du problemlos noch **4** weitere Male Sushi machen kannst.



Wenn irgendwann dein Reis alle ist, dann empfehle ich dir diesen Reis hier. Das ist dann ein 10kg Sack für aktuell **18€**. Ich habe mir davon einen Sack gekauft, und habe nach 20x Sushi zubereiten bestimmt noch die Hälfte übrig wenn nicht sogar mehr. Wenn du nicht gleich den großen Sack kaufen willst, dann reicht aber auch wenn du den Reis von Kaufland & Co kaufst, Hauptsache es ist wirklich Sushireis.

Nori Blätter kann man prinzipiell mittlerweile in jedem Supermarkt wie Edeka oder Kaufland kaufen. Hierbei musst du nicht wirklich drauf achten wo du die kaufst, da es überall die gleichen Algen sind.

Beim Reissessig habe ich noch keinen Favoriten gefunden, teste aber noch weiter. Wenn ich endlich den ultimativen Reissessig gefunden habe, werde ich dir über den Newsletter Bescheid geben.

Alles in allem wird also schnell klar, dass es definitiv preisgünstiger, und in meinen Augen auch leckerer ist Sushi selbst zu machen. Im Restaurant arbeiten auch nicht nur echte japanische Großmeister, sondern meisten sogar andere asiatisch stämmige die das Sushi genauso wie du und ich lernen mussten.

(echter Sushimeister)

*Bild für druckerfreundliche Version entfernt*

Zum Thema Sojasauce habe ich hier noch einen Artikel online der dir das Thema Sojasauce und die verschiedenen Geschmacksrichtungen näher bringen soll.

Wenn dann dein Wasabi alle ist, oder der Tuben Wasabi keinen Kick mehr hat, dann empfehle ich dir auf jeden Fall Wasabi Pulver. Pulver hat den Vorteil, dass du es immer frisch anrühren kannst und es somit niemals seine Schärfe durch Oxidation verliert. Ein paar Gramm davon reichen ewig. Aber Vorsicht, der Wasabi hat dann wirklich extreme Schärfe und mir laufen beim Anmischen schon immer die Tränen. Angemischter Wasabi ist übrigens deutlich schärfer als Tuben Wasabi.

(Fake Sushimeister)

*Bild für druckerfreundliche Version entfernt*

## 5. Wie bereite ich den Arbeitsplatz vor?

Die Vorbereitung des Arbeitsplatzes ist nicht unbedingt ausschlaggebend für die Qualität deines Sushis, aber erleichtert dir das Arbeiten ungemein.

Idealerweise machst du die Vorbereitung während du den Reis kochst. Wie du den Reis kochst erkläre ich dir gleich, aber zuerst die Vorbereitung des gesamten Prozesses und des Arbeitsplatzes. Das sind hier alles nur Ratschläge und du solltest dich so einrichten, wie es dir am besten liegt.

### **Schritt 1 – Den Sushireis vorbereiten** (am besten am Abend vorher)

*Bild für druckerfreundliche Version entfernt*

Nimm dir entweder eine große Schale oder ein sehr engmaschiges Sieb. Da machst du jetzt eine Portion Reis rein (1-2 Tassen sollten reichen).

Stell das Wasser an und fülle die Schüssel so dass der Reis bedeckt ist. Ich bin ein großer Feind davon, das Wasser konstant durchlaufen zu lassen, weil es einfach nur Wasserverschwendung ist. Ich lasse eine Schale voll laufen, rühre den Reis um damit sich die Stärke vom Reiskorn löst, kippe das Wasser aus und gebe wieder neues frisches Wasser zu. Das ist jetzt nicht unbedingt super sparsam, aber irgendwie muss man die Stärke abbekommen. Einfach unter den

Wasserhahn stellen ist sicherlich einfacher, aber ich mag das einfach nicht – du kannst das halten wie du willst.

Ziel ist, dass am Ende das Wasser nahezu komplett klar ist. Dann ist alle Stärke weg.

Gieße das letzte Wasser ab und füge Tassenanzahl + 10% an Wasser hinzu. Also bei zwei Tassen Reis nimmst du **2 1/5** Tassen Wasser. Darin lässt du jetzt den Reis quellen – über Nacht oder min. 1h wenn du keine Zeit hast. Mit dem Wasser werden wir dann auch den Reis kochen.

### **Schritt 2 – Arbeitsmaterialien bereit legen**

Das Zentrum bildet dein Schneidebrett. Außen herum solltest du alles legen was du benutzen wirst.

Als Rechtshänder legt man nun das Messer rechts und als Linkshänder links.

Direkt darüber stellst du eine Schale mit kaltem Wasser. Diese Schale brauchst du um deine Hände zu befeuchten wenn du mit dem Reis arbeitest.

Nun nimmst du die Bambusmatte und schlägst sie schön fest in Frischhaltefolie ein. Das dient der Hygiene. Ich finde es echt ekelhaft, wenn jemand z.B. eine Inside-Out Rolle macht und dann der ganze Reis zwischen den Bambusstücken klebt. Viele waschen die Bambusmatte danach nicht einmal ab – Bakterien hallo hier sind wir... Deswegen schlagen wir als gute Sushi Köche die Bambusmatte in Folie ein. Eventuell musst du das ein paar Mal probieren, wichtig ist, dass die Folie nicht verrutscht.

Als letztes nehmen wir jetzt noch einen Waschlappen und machen ihn leicht feucht. Einmal gut durchspülen und dann kräftig auswringen, dann hat er die richtige Feuchtigkeit.

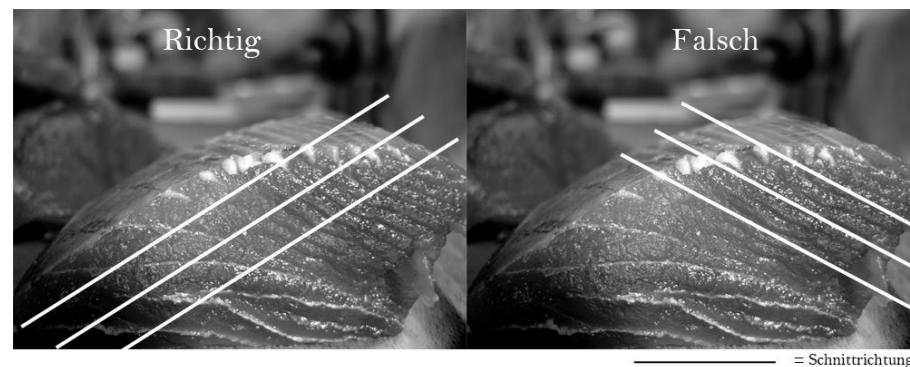
### Schritt 3 – Zutaten schneiden

Beim Schneiden gibt es relativ wenig zu beachten – relativ. Wenn du Nigiri machen möchtest, dann kannst du die meisten Fischarten beliebig schneiden. Wenn du allerdings Thunfisch verwenden willst, dann musst du immer quer zu der Maserung schneiden. Das hat den einfachen Grund, dass du deinen Gästen und dir ansonsten auch gleich Kaugummi mit unter den Fisch mischen könntest.

Diese weißen ‚Striche‘ die du im Fisch siehst sind die Sehnen innerhalb der Muskeln, die es dem Fisch erlauben sich zu bewegen. Ein Thunfisch ist ein riesiger Fisch, und dementsprechend lang und fest sind auch die Sehnen.

Wenn wir jetzt mal annehmen du schneidest genau entlang dieser Sehnen und hast ein kleines Stück Muskel oben und unten und in der Mitte die Sehne, dann ist die Sehne so fest und dick, dass du sie niemals zerkaugen kannst.

Wenn du aber entlang der Maserung schneidest, sodass man auf dem Stück Fisch wenn man von oben guckt viele einzelne weiße Striche sieht, dann tritt dieses Problem nicht auf. Die einzelnen Stücke der Sehnen können dann von deinen Zähnen besser zerteilt werden und du kauscht nicht auf einem riesigen Stück Sehne rum.



Am Ende mischst du jetzt noch das Wasabi Pulver mit Wasser an. Je nachdem wie viel Wasser du nimmst, desto schärfer oder neutraler wird der Geschmack sein. Die Konsistenz sollte ‚erdnass‘ sein, also nicht zu feucht aber auch nicht zu dick. Nimm zuerst wenig Wasser und gebe dann kontinuierlich kleine Mengen hinzu wenn die Konsistenz noch nicht passt. Zuviel Wasser wäre das Schlimmste was passieren kann, denn dann musst du noch einmal von vorne anfangen und den bisherigen Mix wegschütten

## 6. Basisrezepte

Nach dem ganzen Vorbereitungs- und Wissensteil kommen wir jetzt endlich zu dem Interessanten – das Kochen! Yehaw endlich dürfen wir an die Töpfe und den Kochlöffel schwingen.

Fangen wir an, indem wir uns eine Schürze umbinden. Ja Sauberkeit muss sein.

### 6.1 Der Reis

Jetzt holst du den Sushi Reis aus seinem Versteck das er über Nacht eingenommen hat. Ganz behutsam erblickt er das Licht des Tages und freut sich schon darauf bald in deinem Mund verschwinden zu dürfen. Doch nicht so voreilig, wir müssen ihn erst kochen.

Fülle den Reis mit dem Wasser das wir zum Quellen benutzt haben in einen Kochtopf. Nun bringe das Wasser zum Kochen.

Das machst du entweder ganz normal mit einem Kochtopf, oder wenn du hast mit einem Reiskocher. Bei der Kochtopfvariante ist ganz wichtig: nicht den Deckel zu öffnen, ansonsten entweicht der gesamte Dampf der für das Kochen wichtig ist. Außerdem ganz wichtig, sobald das Wasser kocht die Hitze fast komplett runter nehmen. Ich stelle bei meinem Elektroherd meistens auf **2-3 von 9** das reicht schon. Wenn du das nicht machst, dann brennt der Reis an.

Der Reis ist fertig, wenn du kein Wasser mehr sehen kannst, meistens so nach ca. **15** Minuten je nachdem wie viel Reis und Wasser du genommen hast. Bei einem Reiskocher ist das Ganze noch

viel einfacher, der stellt sich von selber aus wenn der Reis fertig ist. Deswegen eine lohnenswerte Anschaffung nicht nur für Sushi kochen. (Meine Empfehlung ist der von Tristar)

Nachdem der Reis fertig ist füllen wir ihn um. Dafür nimmst du die bereits erwähnte große Schale entweder aus Glas oder traditionell japanisch aus Holz (das wäre ein Hangiri). Wichtig: keine Metallschale. Da das Metall mit dem Reissig reagiert und **EXTREM** widerlich schmeckt (ein Fehler den ich nicht wiederholen werde). Je breiter die Schale desto besser, da du dort den Reis schön verteilen kannst und er so besser abkühlt.

*Bild für druckerfreundliche Version entfernt*

In dieser Schale lässt du den Reis ca. 10 Minuten abkühlen. Jetzt kommt die Zeit da du die Reissigmischung vorbereitest. Bei 1,5 Tassen Reis brauchst du **6 Esslöffel** Reissig und **5 Esslöffel** Zucker, evtl. noch einen halben **Teelöffel** Salz aber probiere es am

besten beim ersten Mal ohne Salz weil die Nori-Blätter selber schon einen hohen Salzgehalt haben und man sich beim Salz sehr leicht verschätzen kann.

Die Zutaten bringst du nun in einem kleinen Topf zum kochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Nach der 10 minütigen Ruhezeit mengst du die Mischung unter den Reis. Wenn möglich dann nimm einen kleinen Holzspatel und führe Bewegungen durch, als ob du den Reis zerschneiden willst, also mach kleine Furchen in den Reis. In diese Furchen kippst du Stück für Stück die Essigmischung und rührst am Ende alles schön kräftig durch, sodass jedes Reiskorn genug von der Mischung abbekommt.

Jetzt lassen wir den Reis für **30 – 45** Minuten ruhen. Der Reis sollte so gut wie kalt sein mindestens aber lauwarm. Danach können wir den Reis weiterverarbeiten.

## 6.2 *Das Nigiri*

*Bild für druckerfreundliche Version entfernt*

Das Nigiri ist vermutlich das einfachste unter den Sushitypen. Wenn man es genau nimmt, ist das Nigiri ein Reisball mit einem Stück Meeresfrucht/Omelette/Gemüse oben drauf.

So einfach ist auch die Herstellung, wenn man weiß was man machen muss. Deswegen legen wir auch einfach los und machen dein aller erstes selbstgemachtes Stück Sushi.

Zuerst befeuchte deine Finger in dem Schälchen Wasser. Die Finger dürfen ruhig tropfen. Das tropfende Wasser wischt du leicht mit dem bereitliegenden Waschlappen ab. Die Hände müssen sich noch nass anfühlen, aber kein überschüssiges Wasser mehr haben. Das ist ehrlich gesagt Übungssache, heraus zu finden wie viel zu viel oder zu wenig Wasser ist.

Das musst du natürlich nur mit einer Hand machen. Als Rechtshänder die rechte Hand und als Linkshänder die linke Hand.

In genau diese Hand nimmst du jetzt einen mittelgroßen Reisball.

Um zu wissen wie viel Reis du nehmen musst, musst du ein wenig ausprobieren. Stell dir vor du machst einen Reisball, der quer genau in deinen Mund passt wenn du ihn zu einer Legoblockform geformt hast. Bei mir liegt der Reisball in der hohlen Hand genau auf Mittel- und Ringfinger. Zeigefinger und kleiner Finger halten den Ball dabei in seinem Platz.

Wenn du die richtige Menge gefunden hast, nimmst du das Stück Fisch in die andere hohle Hand. Dieses bestreichst du dann mit dem Zeigefinger der ‚Reishand‘ mit Wasabi.

Wichtig: Hier ist Vorsicht geboten. Nimm am Anfang nicht zu viel von dem Wasabi bis du ein Gefühl dafür gefunden hast, wie viel Wasabi genau richtig ist.

Wenn der Fisch dann mit Wasabi bestrichen ist, packst du den kleinen Reisball direkt auf das Wasabi. Das sieht jetzt vermutlich noch leicht komisch aus, deswegen müssen wir das Nigiri noch in Form bringen.

Dafür formst du die besagte Legoblock rechteckige Form. Dazu nimm den Reisball zwischen Daumen und Zeigefinger und begradige die Längsseiten. Danach begradigst du noch die untere Seite des ‚Blocks‘ damit das Nigiri nicht umfällt wenn du es hinstellst.

Jetzt ziehe den Fisch an den Seiten nach unten, sodass möglichst wenig vom Reis zu sehen ist. Vorsicht geboten ist allerdings bei Lachs. Wenn du ein Lachs Nigiri machst, dann zieh an dem Lachs nicht zu stark, da Lachs ein sehr feiner Fisch ist. Wenn du zu stark ziehst dann ziehst du das Stück nur an der Maserung auseinander und es sieht am Ende total scheiße aus.

Drehe das Nigiri um, und stelle es hin. Jetzt kannst du noch ein wenig die Seiten verschönern und den Fisch weiter nach unten ziehen. Wenn das schon alles gut aussieht, dann lass es so.

## 6.3 Die Maki Rolle

*Bild für druckerfreundliche Version entfernt*

Mein Sushilehrer hat mir damals gesagt: „Makis werden das Schwerste sein was du heute lernen wirst“ – und er hatte recht. Doch keine Sorge das heißt eigentlich nur, dass die anderen Sushitypen so einfach sind und bei den Makis einfach ein wenig mehr zu beachten ist, als z.B. bei einem Nigiri.

Aber auch hier fangen wir lieber von vorne an.

Nimm dir ein Noriblatt. Normalerweise sind diese 18\*20cm im Ausmaß. Dieses muss in der Hälfte zerteilt werden, und zwar parallel zur kurzen Seite. Am Ende sollte das halbierte Noriblatt 10\*18cm lang und breit sein. Ein cm mehr oder weniger ist nicht weiter schlimm. Mach das am besten nicht Stück für Stück, sondern zerteile gleich 4-5 Stück auf einmal. Alle überschüssigen kann man lagern (*hier lesen wie*)

Nimm jetzt das zerteilte Blatt und schau es dir genau an. Dir wird auffallen, dass es zwei unterschiedliche Seiten hat. Eine rau und matt, die andere Seite ist glatt und glänzend. Diese glänzende Seite muss

immer unten sein, und der Reis kommt immer auf die raue,matte Seite. Das hat eher ästhetische als praktische Gründe. Wenn man die Maki macht und die glatte Seite nicht unten ist, dann hat man die raue Seite am Ende außen, und das sieht einfach nicht so schön aus, außerdem zeigt das den wahren Sushikennern, dass du keine Ahnung hast wenn das Raue außen ist. Erspar dir also diese ‚Peinlichkeit‘ ;)

Also dann glatte Seite nach unten auf die Bambusmatte. Jetzt befeuchte die Finger wie beim Nigiri in dem Schälchen Wasser. Nimm dir eine gute Hand voll Reis und verteile ihn auf dem Noriblatt. Nicht zu dick aber auch nicht zu dünn.

**Zu beachten:** Am oberen Rand des Nori Blatts sollte ein ca. Fingernagel breiter Rand reifrei bleiben. An der Stelle wirst du am Ende die Maki Rolle zusammen ‚kleben‘.

*Bild für druckerfreundliche Version entfernt*

Jetzt tauchen wir deinen Lieblings-Zeigefinger in das Wasabi. Nimm ruhig eine gute Fingerkuppe voll. Danach setze den Zeigefinger mit dem Wasabi auf den Reis und ziehe in einer abrollenden Bewegung von einem Ende zum anderen und verteile den Wasabi gleichmäßig

auf dem Reis. Die Betonung liegt auf gleichmäßig, ansonsten hast du ein Makistück das extrem scharf ist, und der Rest ist total schlaff.

Direkt auf den Wasabistrich kommt dann der Belag. Für den Anfang machen wir das ganz einfach und konventionell. Gurke und Lachs! Noch einfacher wäre nur Gurke (Kappa-Maki) aber das ist dann zu einfach ;)

Es funktioniert am einfachsten wenn du das Gemüse dir am nächsten legst, und den Fisch/Omelette/was auch immer direkt dahinter. Dadurch verrutscht der Belag beim Rollen dann nicht.

Für den Fisch ist es völlig ok wenn du den Verschnitt und kleine Fussel nimmst. Das muss auf keinen Fall ein Filetstück sein das von einem Ende zum anderen reicht. Niemand kann in die Rolle rein gucken, also muss man da nicht auf Ästhetik achten.

Wichtig bei diesem Schritt ist, dass du die Füllung gleichmäßig verteilst und keine Löcher auftreten. Mach das auch bis an die beiden Enden heran und da kann auch ruhig etwas raus gucken.

*Bild für druckerfreundliche Version entfernt*

Wenn du mit der Füllung zufrieden bist, dann kommt jetzt der Teil an dem du die Rolle rollst.

Dafür ziehst du das Nori Blatt bis ans untere Ende der Bambusmatte, so dass beide Kanten aneinander abschließen. Anschließend nimmst du beide Kanten auf, und rollst die Rolle.

*Bild für druckerfreundliche Version entfernt*

Um das vernünftig hinzukriegen musst du einmal absetzen, das machst du direkt hinter der Füllung. Nimm also das Ende hoch und dann setzt du es hinter der Füllung ab und drückst alles schön mit der Bambusmatte zusammen.

Wenn alles schön fest ist lässt du die Bambusmatte los, und rollst den Rest bis zum Ende durch. Dann noch einmal alles schön fest drücken und fertig ist die Maki Rolle. Wobei ist das wirklich eine Rolle? Sieht leicht viereckig mit runden Kannten aus oder? Das ist so richtig und so soll auch eigentlich auch das Endresultat aussehen.

Jetzt fehlt eigentlich nur noch, dass wir die Rolle in mundgerechte Happen zerteilen. Dafür musst du die Nahtstelle immer nach unten

legen, da ansonsten beim Schneiden die gesamte Füllung nach außen gedrückt wird.

Dann jetzt das scharfe Messer in die Hand und die Rolle schneiden. Und mit schneiden meine ich nicht sägen. Die Rolle muss in zwei maximal drei Schnitten zerteilt sein. Der erste Schnitt ritzt das Nori-Blatt an und der zweite zerteilt dann die Rolle. Das zeigt dir auch, dass der erste Schnitt nicht einmal sonderlich kraftvoll sein muss, der zweite dafür umso mehr.

Um schön gleichmäßige Stücken zu erhalten, zerteilst du bitte die Rolle zuerst in der Mitte, legst beide Stücken nebeneinander wobei die beiden ehemaligen Enden direkt übereinander liegen. Dann zerteilst du mit jedem Schnitt die beiden Rollen zusammen. Schlussendlich solltest du 6 Stücken haben.

Die Enden trennst du separat ab und die zählen nicht in die 6 Stücken rein. Als Koch hast du nun das Privileg die Ende zu verspeisen ohne dass es jemand sieht hehe.

Wenn die Stücken beim ersten Mal nicht alle gleich aussehen, dann mach dir keine Sorgen das kriegst du schon hin, erfordert einfach Übung. Außerdem kannst du hier auch ein wenig tricksen.

Wenn du Gäste hast, dann leg immer die schönere Schnittkante eines einzelnen Makistückes nach oben. Das Auge isst ja schließlich auch mit, und dieser kleine Trick wertet das Ergebnis schon deutlich auf.



Joah und jetzt? Jetzt hast du deine erste Maki-Rolle selber gemacht.  
War gar nicht so schwer oder? Also gleich weiter machen und  
probier weiter aus, wie das noch besser geht.

*Bild für druckerfreundliche Version entfernt*

Weitere gute Anfängerkombinationen sind:

Lachs, Avocado und Frischkäse

Thunfisch mit Gurke

Lachs mit Paprika

Thunfisch/Lachs mit japanischem Kürbis

## 7. Letzte Worte

Ab jetzt heißt es üben, üben und nochmals üben. Sushi ist zwar einfach zu erlernen, aber nicht einfach zu perfektionieren. Es gibt so viele Sachen die selbst die größten Sushiköche der Welt noch nicht perfekt können, also mach dir nichts draus, wenn deine erste Maki-Rolle aussieht wie ein unförmiger Klumpen.

Meine erste Maki-Rolle war zu dünn, hatte an den Seiten zu wenig Reis und war vermutlich die schlechteste Maki-Rolle die die Welt je gesehen hat. Mittlerweile würde ich behaupten, dass meine Maki-Rollen nicht unbedingt die beste, aber doch schon ganz ansehnlich sind. Am Ende zählt sowieso nur der Geschmack.

Wenn du jetzt denkst, da muss es doch noch mehr geben, dann hast du Recht. Es gibt noch so viel mehr zu entdecken, aber das hier ist ein Buch für Anfänger. Wenn du mehr erfahren willst, dann kannst du dich gerne weiter auf meiner Seite [www.sushiselbstmachen.de](http://www.sushiselbstmachen.de) belesen.

Den Fortgeschrittenen Teil findest du [auf meiner Seite hier](#).

*Dieses eBook darf beliebig weitergegeben werden, solange der Inhalt unverändert bleibt, und ich als Autor angeführt werde.*

### **Vielen Dank!**

Ich hoffe dir hat dieses eBook gefallen, und du konntest etwas lernen, das dich deinem perfekten Sushi einen Schritt näher gebracht hat.

Wenn du irgendwann zu dem berühmtesten Sushi-Chef aller Zeiten geworden bist erwarte ich natürlich, dass du mich in dein Restaurant/Zuhause zum Sushi essen einlädst.

Ich würde mich auf jeden Fall freuen von dir zu hören. Entweder direkt auf <http://www.sushiselbstmachen.de/e/ebook> oder auch gerne per Mail an [tim@sushiselbstmachen.de](mailto:tim@sushiselbstmachen.de)



## 8. Impressum

Angaben gemäß § 5 TMG:

Tim Janssen

Robert-von-Haug Str. 8

85221 Dachau

Kontakt:

Telefon: 0176 702 706 21

Telefax:

E-Mail: [webmaster@sushiselbstmachen.de](mailto:webmaster@sushiselbstmachen.de)

Verantwortlich für den Inhalt nach § 55 Abs. 2 RStV:

Tim Janssen

Robert-von-Haug Str. 8

85221 Dachau

Quellenangaben für die verwendeten Bilder und Grafiken:

<http://www.flickr.com>

Quelle: *Erstellt durch den Impressum-Generator der Kanzlei Siebert*

Haftungsausschluss:

### **Haftung für Inhalte**

Die Inhalte unserer Seiten wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte können wir jedoch keine Gewähr übernehmen. Als Diensteanbieter sind wir gemäß § 7 Abs.1 TMG für eigene Inhalte auf diesen Seiten nach den allgemeinen Gesetzen verantwortlich. Nach §§ 8 bis 10 TMG sind wir als Diensteanbieter jedoch nicht verpflichtet, übermittelte oder gespeicherte fremde Informationen zu überwachen oder nach Umständen zu forschen, die auf eine rechtswidrige Tätigkeit

hinweisen. Verpflichtungen zur Entfernung oder Sperrung der Nutzung von Informationen nach den allgemeinen Gesetzen bleiben hiervon unberührt. Eine diesbezügliche Haftung ist jedoch erst ab dem Zeitpunkt der Kenntnis einer konkreten Rechtsverletzung möglich. Bei Bekanntwerden von entsprechenden Rechtsverletzungen werden wir diese Inhalte umgehend entfernen.

### **Haftung für Links**

Unser Angebot enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen.

### **Urheberrecht**

Die durch die Seitenbetreiber erstellten Inhalte und Werke auf diesen Seiten unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der schriftlichen Zustimmung des jeweiligen Autors bzw. Erstellers. Downloads und Kopien dieser Seite sind nur für den privaten, nicht kommerziellen Gebrauch gestattet. Soweit die Inhalte auf dieser Seite nicht vom Betreiber erstellt wurden, werden die Urheberrechte

Dritter beachtet. Insbesondere werden Inhalte Dritter als solche gekennzeichnet. Sollten Sie trotzdem auf eine Urheberrechtsverletzung aufmerksam werden, bitten wir um einen entsprechenden Hinweis. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Inhalte umgehend entfernen.

### **Datenschutz**

Die Nutzung unserer Webseite ist in der Regel ohne Angabe personenbezogener Daten möglich. Soweit auf unseren Seiten personenbezogene Daten (beispielsweise Name, Anschrift oder eMail-Adressen) erhoben werden, erfolgt dies, soweit möglich, stets auf freiwilliger Basis. Diese Daten werden ohne Ihre ausdrückliche Zustimmung nicht an Dritte weitergegeben.

Wir weisen darauf hin, dass die Datenübertragung im Internet (z.B. bei der Kommunikation per E-Mail) Sicherheitslücken aufweisen kann. Ein lückenloser Schutz der Daten vor dem Zugriff durch Dritte ist nicht möglich.

Der Nutzung von im Rahmen der Impressumspflicht veröffentlichten Kontaktdaten durch Dritte zur Übersendung von nicht ausdrücklich angeforderter Werbung und Informationsmaterialien wird hiermit ausdrücklich widersprochen. Die Betreiber der Seiten behalten sich ausdrücklich rechtliche Schritte im Falle der unverlangten Zusendung von Werbeinformationen, etwa durch Spam-Mails, vor.

## **9. Fotos**

Fotos wurden unter dem Creative Commons entnommen von Flickr.com.

Quellenangaben:

<http://www.flickr.com/photos/jinnrouge/>  
[http://www.flickr.com/photos/sql\\_samson/](http://www.flickr.com/photos/sql_samson/)  
<http://www.flickr.com/photos/30360780@N02/>  
<http://www.flickr.com/photos/alga/>  
<http://www.flickr.com/photos/hjw223/>  
<http://www.flickr.com/photos/beautyredefined/>  
<http://www.flickr.com/photos/tittentem/>  
<http://www.flickr.com/photos/plasticsnow/>  
<http://www.flickr.com/photos/36613992@N08/>  
<http://www.flickr.com/photos/sprengben/>  
<http://www.flickr.com/photos/jasminfoo/>  
<http://www.flickr.com/photos/noodlepie/>  
<http://www.flickr.com/photos/romareda/>  
<http://www.flickr.com/photos/graasland/>