

Alex & Angkana Neumayer



# Heimat

Regional  
& saisonal

# SUSHI

70 vegetarische  
& vegane Rezepte



Alex & Angkana Neumayer

*Heimat*

**SUSHI**

**Regional & saisonal**

---

**70 vegetarische & vegane Rezepte**



# INHALT

Vorwort

Wissenswertes zum Thema Sushi

FRÜHLING

SOMMER

HERBST

WINTER

BASICS

## Step-by-Step-Anleitungen

Hoso-Maki – die dünne Rolle

Futo-Maki – die dicke Rolle

Ura-Maki – die »Inside-out«-Rolle

Nigiri – das handgeformte Sushi

Te-Mari – kleine Sushi-Bällchen

Gunkan-Maki – handgeformt und umwickelt

Te-Maki – die gefüllte Sushi-Tüte

Inari – gefüllte Tofu-Taschen

Onigirazu – das Sushi-Sandwich

Onigiri – Sushi-Dreieck zum Abbeißen

Oshi – gepresstes Sushi

Chirashi – die Sushi-Bowl

Register

Impressum



# VORWORT

*Liebe Leserin, lieber Leser,*

wir leben in einer der landwirtschaftlich reichsten Regionen unserer Erde, zu jeder Jahreszeit können wir auf Produkte aus unserer Region zurückgreifen. Das spiegelt sich auch heutzutage weitgehend in den verschiedenen Küchen wider, es gilt das Motto »Zurück zur Regionalität«. Bisweilen jedoch nicht bei Sushi.

Zur Sushi-Zubereitung werden nach wie vor Zutaten aus aller Welt importiert. Sei es die Avocado aus Lateinamerika, der Thunfisch aus dem Indischen Ozean und so fort. Dies ist absolut nicht notwendig. Auch für Sushi können wir im Frischebereich mit unseren saisonalen regionalen Produkten »aus dem Vollen schöpfen«. Wir packen in diesem Buch die Frische unserer heimischen Natur in die Sushis. Dies ist unser Gedanke zur Entstehung dieses Buches. Wir kreieren hier vegetarische und vegane Sushi-Rezepte nach Saison. Für jede Jahreszeit machen wir das passende Sushi.

Ein Großteil der angeführten Rezepte ist vegan. Bei einigen anderen können Veganer die Milchprodukte einfach weglassen bzw. Eierpfannkuchen durch Tofu-Blätter ersetzen.

Wir wünschen viel Spaß beim Durchblättern des Buches, aber noch mehr beim Zubereiten und Verkosten der darin beschriebenen

Rezepte. Möge Ihnen das Buch Ideen liefern, um zukünftig eigenständig vegetarische und vegane Sushi-Kombinationen mit der heimischen Produktvielfalt entstehen zu lassen.

**Gutes Gelingen!**

A handwritten signature in cursive script, appearing to read "S. Hennig".A stylized handwritten signature in cursive script, possibly reading "S. Hennig".



# WISSENSWERTES ZUM THEMA SUSHI

## *Ein weitverbreiteter Irrglaube*

Sushi ist immer mit Fisch. Das stimmt nicht. Die Bedeutung des Wortes Sushi hat nichts mit Fisch zu tun. »Sushi« heißt frei übersetzt »gesäuert« und bezieht sich auf den Reis. Der Sushi-Reis wird bei der Zubereitung mit Essig gesäuert. Früher wurde er fermentiert. Sushi kann vegetarisch, vegan, mit Fleisch oder natürlich eben mit Fisch und Meeresfrüchten sein. Da Japan ein Inselstaat mit intensiver Fischerei ist, ist es naheliegend, dass die ersten Sushis Fisch als Komponente enthielten.

## *Suski – ein japanisches Fingerfood?*

Fingerfood ja, man isst Sushi traditionell mit den Händen, aber japanisch nicht ganz. Wenn man in der Geschichte der Sushis zurückreist, erkennt man: Der Ursprung lag in Südostasien im Bereich des Mekong. Da es keine Kühlmöglichkeiten gab, wurden Lebensmittel früher zur Konservierung hauptsächlich getrocknet und fermentiert. So legten die Fischer den in der Fangsaison im Überfluss vorhandenen Fisch gesäubert in Töpfen mit Reis ein. Er fermentierte dort und war so bis zu einem Jahr haltbar. Der Reis hingegen wurde entsorgt. Diese Art

der Haltbarmachung wird auch heute gelegentlich in Dörfern in China und Südostasien praktiziert.

In Japan wurde diese Art der Haltbarmachung übernommen. Erst viel später begann man den Reis künstlich mit Essig zu säuern und so mit frischem Fisch zu essen. Das waren die ersten Sushis, wie wir sie heute kennen. Auf dieser Basis entwickelten sich im Laufe der letzten Jahrhunderte in Japan immer neue Sushi-Kreationen. Als Anfang des 20. Jahrhunderts Japaner in Kalifornien Restaurants eröffneten, begann die internationale Verbreitung von Sushi.

Seit den letzten Jahrzehnten des 20. Jahrhunderts ist Sushi ein internationales Mode-Food und aus den Metropolen der Welt nicht mehr wegzudenken.

### *Wie wird Sushi richtig gegessen?*

Wie schon erwähnt ist Sushi eigentlich Fingerfood. Die Esstäbchen kamen erst viel später mit Sushi in Verbindung. Messer und Gabel sind ein absolutes No-Go beim Essen von Sushi. Auch Sushi auf einem Stäbchen aufgespießt geht gar nicht. Wer mit den Stäbchen nicht geübt ist, bitte mit den Fingern essen.

Sushi schmeckt am besten frisch zubereitet und bei Zimmertemperatur. Bei Maki-Rollen ist dann das Nori-Algenblatt noch knusprig und das Gemüse knackig. Hat man Sushi doch aus welchen Gründen auch immer vor dem Essen gekühlt, empfiehlt es sich, dieses mindestens 15–20 Minuten vor dem Essen aus der Kühlung zu nehmen.

### *Die Sushi-Begleiter*

Dip-Sauce – Wasabi – eingelegter Ingwer, diese drei Zutaten werden traditionell mit Sushis serviert. Servieren Sie auch zu den im Buch angeführten Sushi-Rezepten immer einen passenden Dip, etwas

Wasabi oder Meerrettich und eingelegten Ingwer. Oftmals wird nur Sojasauce als Dip zu Sushis serviert. Verwöhnen Sie Ihre Gäste und reichen Sie verschiedene passende Dips zu verschiedenen Sushis. Wasabi ist kein Muss, oftmals werden vegetarische Sushis ohne serviert. Wir finden jedoch, ein Hauch von Wasabi- oder Meerrettichschärfe tut auch den meisten vegetarischen Sushis gut. Richtig gegessen wird das Sushi, wenn handgeformtes Nigiri mit der Belagseite leicht in die Soja-Dip-Sauce getunkt wird. Ist es ein Maki, dann vorsichtig nur mit einer schmalen Seite. Wer das Sushi breitseitig in die Sojasauce legt, wird von den hochwertigen, teils mild schmeckenden Zutaten des Belags oder der Fülle nicht mehr viel schmecken. Schade drum, es wird alles vom salzigen, intensiven Geschmack der Sojasauce überdeckt.



Etwas Wasabi (eine nach Meerrettich schmeckende Paste, auf die wir später noch genauer eingehen) in die Sojasauce einrühren ist eigentlich auch nicht ganz richtig. Sushis kommen vom Sushi-Chef schon mit etwas Wasabi gewürzt zum Gast. Und zwar mit der Menge an Wasabi, welche der Sushi-Chef für richtig erachtet. Möchte man das eine oder andere Stück doch etwas schärfer, so gibt man etwas Wasabi auf das Essstäbchen, nimmt das Sushi und geht dann damit zur Sojasauce. Der süßsauer eingelegte Ingwer wird zwischen verschiedenen Sushi-Sorten gegessen, um die Geschmackspalette wieder zu neutralisieren.

### *Traditionelle, moderne und kreative Sushi-Arten*

- **Oshi** – gepresstes Sushi, kann belegt oder auch gefüllt sein. Oshi und Nigiri sind die ältesten Formen von Sushi, wie wir sie heute kennen.
- **Nigiri** – handgeformtes, ovales, mit Zutaten belegtes Reisbällchen
- **Maki** – in Stücke geschnittene Sushi-Rolle
- **Te-Maki** – eine spitze Tüte aus mit Reis und anderen Zutaten gefülltem Nori-Algenblatt
- **Gunkan-Maki** – handgeformtes, ovales, umwickeltes und gefülltes Reisbällchen
- **Te-Mari** – oben belegte oder gefüllte kleine Reiskugeln
- **Chirashi** – Reis mit diversen Zutaten garniert in einer Schale
- **Onigiri** – gelegentlich auch gefülltes Dreieck aus Reis
- **Inari** – mit Reis gefüllte Tasche aus frittiertem Tofu
- **Onigirazu** – Sushi-Sandwich
- sowie weitere kreative Formen wie Sushi-Donut, Sushi-Burrito ...

### *Der Sushi-Reis*

Auf einen guten Reis kommt es an. Guter und richtig zubereiteter Sushi-Reis, und man hat die halbe Miete – oder sogar mehr.

### *Die Reisauswahl*

Ganz wichtig: Kaufen Sie ausschließlich den als »Sushi-Reis« deklarierten Reis. Nur dieser hat nach dem Zubereitungsprozess die erwünschte Klebrigkeit. Qualitativ guter Sushi-Reis besitzt eine gleichmäßige Körnung, weist keine Schalenrückstände auf und enthält keine gebrochenen Reiskörner. Der Reis sollte rundliche, eher kleine Reiskörner aufweisen. Der Großteil des bei uns erhältlichen Sushi-Reises kommt aus Italien oder Kalifornien. Wir bevorzugen als Sushi-Reis den italienischen Selenio oder Nishiki.



## Die Zubereitung

Wir bereiten den Sushi-Reis entweder in einem elektrischen Reiskocher oder im Kochtopf auf dem Herd zu. Zuerst wird der Reis zwei- bis dreimal gewaschen, damit die Stärke außen an den Reiskörnern weggespült wird. Nun lassen wir den Reis in kaltem oder lauwarmem Wasser etwa 20 Minuten quellen. Die Farbe der Reiskörner hat sich jetzt von transparent weiß zu schneeweiß verändert. Jetzt wird der Reis durch ein Sieb gegossen und mit der gleichen Menge an Wasser aufgefüllt.

Hat man nicht genügend Zeit, den Reis vor dem Kochen quellen zu lassen, dann 1,2–1,3 Teile Wasser je 1 Teil Reis, also etwas mehr Wasser als Reis nehmen. Hat man einen elektrischen Reiskocher zur Verfügung, einfach auf »kochen« schalten.

Nach etwa 20 Minuten schaltet sich das Gerät von »kochen« auf »wärmen«. Wir lassen den Reis dann noch gut 5 Minuten ziehen. Gart man den Reis im Kochtopf auf dem Herd, muss der Topf mit einem Deckel verschlossen werden.

Der Reis wird für gut 10 Minuten langsam gekocht. Weitere 15 Minuten lässt man den Reis bei niedriger Temperatur ziehen.



Egal wie gekocht, im Anschluss kommt der weich gedämpfte Sushi-Reis in eine Schüssel mit großem Durchmesser. Traditionell wird eine Hangiri aus Zedernholz verwendet. Wer keine solche hat, verwendet eine Schüssel aus Kunststoff, Glas oder Holz. Wichtig ist hierbei, dass der Reis nicht höher als 5 cm in der Schüssel ist, damit er schnell abkühlen kann.









Über den heißen Reis wird die Marinade (siehe Kapitel »[Basics](#)«) geträufelt und mit einem Kunststoffspatel untergehoben. Dabei darf kein Druck nach unten entstehen, da die Reiskörner sonst zerquetscht werden. Dieser Vorgang wird so lange fortgeführt, bis am Boden der Schüssel ein klebriger Film entstanden ist. Jetzt hat unser Sushi-Reis die richtige Konsistenz. Er muss nur noch auf Zimmertemperatur abkühlen. Ein schnell heruntergekühlter Reis behält einen schöneren Glanz.

Der Reis wird immer bei Zimmertemperatur zu Sushis verarbeitet. Es wird niemals gekühlter Reis verwendet, da dieser nicht mehr die richtige Klebrigkeit aufweist und die Reiskörner im kalten Zustand auch härter sind. Gehen Sie bei den nachfolgenden Rezepten von etwa 45 Minuten zusätzlicher Zubereitungszeit für den Sushi-Reis aus.

## Farbiger Sushi-Reis

Sie können auch farbigen Reis verwenden, etwa durch:

- **Zugabe von Gemüsepürees:** Wird der Sushi-Reis durch Zugabe von Gemüsepürees gefärbt, sollten diese nicht allzu wasserhaltig sein. Die Zugabe zum Reis erfolgt mit der Sushi-Reis-Marinade
- **Zugabe von frischen gehackten Kräutern:** Diese werden erst nach dem Abkühlen dem marinierten Sushi-Reis untergemischt, da sich die Kräuter im heißen Reis verfärben würden.
- **Verwendung farbiger Getreidesorten:** Getreidesorten mit gleicher Kochzeit wie der Sushi-Reis werden direkt vor dem Kochprozess unter Anpassung der Wassermenge beigegeben. Getreidesorten mit längerer Kochzeit wie z. B. schwarzer Klebreis müssen vorher eingeweicht werden. Es empfiehlt sich, den Anteil von Getreide oder anderen Reissorten nicht über 20 % zu erhöhen, da damit die Konsistenz des Reises zu sehr verfälscht wird.

## Getreide im Reis

Die Zugabe von Getreide sollte sich auf 20 % der Reismenge beschränken, damit die Klebrigkeit des fertigen Reises nicht zu sehr verändert wird. Getreidesorten mit gleicher Kochzeit wie der Sushi-Reis werden direkt vor dem Kochprozess unter Anpassung der Wassermenge beigegeben. Getreidesorten mit längerer Kochzeit wie z. B. schwarzer Klebreis müssen vorher eingeweicht werden.



## *Traditionelle Suski-Zutaten*

Wir verwenden zu unseren heimischen Sushis auch einige der traditionellen Sushi-Zutaten:

### **Sojasauce**

Hierbei verwenden wir vorzugsweise eine natürlich gebraute, stark salzreduzierte Sojasauce ohne chemische Zusätze (z. B. Kikkoman mit grünem Verschluss). Alle Rezepte mit Sojasauce in diesem Buch wurden damit zubereitet. Für Menschen mit einer Glutenunverträglichkeit gibt es erfreulicherweise geeignete spezielle Produkte (z. B. glutenfreie Tamari von Kikkoman).

### **Wasabi**

Die Wasabipflanze wächst in Ostasien. Fein zu einer Paste gerieben schmeckt frisches Wasabi ähnlich unserem Meerrettich. Die bei uns weitverbreitet in Pulverform (mit Wasser verrühren) oder als Pasten angebotenen Artikel enthalten jedoch kaum echten Wasabi. Ein Großteil der Zutaten ist Meerrettich oder Senfsaat. Echtes Wasabi ist hierzulande sehr teuer und wird nur in exklusiven japanischen Restaurants verwendet. Da die fertig gekaufte Wasabivariante größtenteils aus Meerrettich besteht, verwenden wir im Buch auch häufig Meerrettich in den Rezepten. Sie können dann wählen, wie Sie es für Ihr Sushi bevorzugen.

### **Gari – eingelegter Sushi-Ingwer**

Findet man schon fast in allen Supermärkten. Wir zeigen, wie man diesen selbst ganz einfach herstellen kann (siehe Kapitel »[Basics & Steps](#)«).

### **Nori-Algenblatt**

Für sehr viele Sorten der gerollten Maki-Sushis wird dieses verwendet. Es ist sehr gesund und sehr jodhaltig. Leider aber nicht jedermanns Geschmack. Das Nori-Algenblatt hat eine glatte, glänzende Seite und eine raue Seite. Der Reis kommt immer auf die raue Seite. Wir werden einige Varianten Maki-Sushis mit Alternativen rollen. Es sei jedoch gesagt: Für einen ungeübten »Sushi-Roller« ist kein anderes Material so einfach und schnell zu handhaben wie das Nori-Algenblatt.

### **Mirin – der süße japanische Reiswein**

Nicht unbedingt zum Trinken geeignet, aber zum Kochen hat Mirin seinen Platz in der japanischen Küche. Wir verwenden Mirin für die ein oder andere Sushi-Dip-Sauce sowie für die Eierpfannkuchen.

### **Helle Miso-Paste**

Diese sehr gesunde Paste aus fermentierten Sojabohnen und einem Anteil Reis verwenden wir für Dips sowie ein Sushi-Rezept. Die helle

Miso-Paste ist süßlich, während die dunkle, länger fermentierte Variante salzig schmeckt.

### **Geschmackliche Abstimmung**

Ein Großteil der Sushis hat eine leichte Schärfe durch Wasabi (in unserem Fall auch Meerrettich). Die restlichen Zutaten sollten so kombiniert werden, dass diese eine interessante Geschmackskombination ergeben. Was gut mit Reis passt, passt auch gut für Sushi.

### *Vegetarische Zutaten und ihre Verwendung*

#### **Gemüse**

Gemüse verwenden wir je nach Saison. Am liebsten frisch vom Markt oder aus dem Garten. Gemüsesorten zum Füllen oder Belegen der Sushis sollten nicht zu wasserhaltig sein. Exzessives Wasser beeinträchtigt die Klebrigkeit vom Sushi-Reis. Werden Gemüse roh verarbeitet, gilt: je härter und faseriger, desto feiner geschnitten. Vorgekochte oder fermentierte Gemüse vor Verwendung gut abtropfen lassen. Ist eine Gemüsesorte lang, wie z. B. Gurke oder weißer Rettich, dann am besten die Streifen gleich in die Länge des Nori-Algenblattes schneiden. Bei Salaten verwenden wir vorzugsweise die geschmacksintensiveren Sorten wie z. B. Rucola oder Radicchio.





## **Pilze**

Jede Art von Speisepilzen kann auch für Sushi verwendet werden. Pilze immer scharf anrösten, bis die austretende Flüssigkeit verdampft ist. Zuchtpilze sowie auch junger Steinpilz können auch im rohen Zustand verzehrt werden, andere Waldpilze sollten gegart sein.

## **Blüten, Kräuter, Kresse & Sprossen**

Nicht nur sehr gesund, bringen sie auch eine gute Frische und viel Farbe in die Sushis.

### **FrISChe FrÜchte**

Sehr wasserhaltige Früchte wie Beeren lieber im Ganzen als Belag bei Nigiri oder Gunkan-Maki. Andere Früchte kann man geschnitten in Maki rollen.

### **Nüsse & Kerne**

Es können alle Arten von Nuskernen verwendet werden. In der Regel werden sie grob gehackt.

### **Essige & Öle**

Wählen Sie den passenden Essig zur Verwendung in Ihrer Sushi-Reis-Marinade. Dabei gilt, dass sich die benötigte Zuckermenge am Säuregehalt des Essigs orientiert. Essig mit mehr Säuregehalt verlangt auch etwas mehr Zucker in der Mischung, Essig mit weniger Säuregehalt eben das Gegenteil. Unsere Reis-Marinade-Mischung ist abgestimmt auf Essig mit 4,5 % Säuregehalt. Öle dürfen keinesfalls direkt in den Reis gemischt werden, die Klebrigkeit des Sushi-Reises geht verloren. Aromatisierte Öle eignen sich aber gut in Kombination mit den Zutaten für die Füllung und bringen interessante Geschmacksvariationen mit sich.

### **Milchprodukte & Eier**

Schmand bzw. Sauerrahm verwenden wir gerne, um die Mayonnaise »zu strecken«, dadurch wird diese bekömmlicher. Käse bringt neben seinem typischen Geschmack auch eine cremige Konsistenz in die Sushis. Für die Zubereitung von Pfannkuchen verwenden wir Eier sowie eine kleine Menge Maisstärkemehl. Für den typischen leicht süßlichen Geschmack würzen wir mit Zucker, Mirin und Salz.

### **Omelett**

Traditionell wird das japanische Omelett »Tamago« in einer eckigen Pfanne gemacht. In dünnen Schichten und immer übereinandergefaltet, bis ein fertiges Omelett in 2 cm Dicke entstanden ist. Dieses wird abgekühlt und in Scheiben (meist schräg, damit die Scheiben 7–8 cm Länge erreichen) geschnitten. Es sollte nicht zu heiß gearbeitet werden, damit das Omelett kaum Farbe annimmt.

### **Sojaprodukte**

Tofu oder geräucherter Tofu finden in so manchem Rezept Verwendung.



*Frikling*

