

Japanische Küche für den Februar:

### „*Ehōmaki*“



*Ehōmaki* ist ein gerolltes *Sushi*, welches an „*Setsubun*“ gegessen wird und Glück bringen soll. *Setsubun* ist der Vortag des ersten Frühlingstags. In Japan gibt es den Glauben, dass der Wechsel der Jahreszeiten böse Geister herbeiruft. Aufgrund dessen werden Bräuche durchgeführt, die böse Geister abwehren und Glück bringen sollen.

Es gibt keine bestimmte Regel für Zutaten, jedoch werden sieben Zutaten in Anlehnung an die „*Shichi Fukujin*“ (Sieben Glücksgötter) hinzugefügt.

Traditionsgemäß wird *Ehōmaki* schweigend aufgegessen, während man in die Richtung blickt, die Glück für das Jahr bringen wird – zur selben Zeit wünscht man sich etwas. Um die Verbindung zum Glück nicht zu unterbrechen, muss das *Ehōmaki* dabei an einem Stück gegessen werden.

Bei diesem Rezept werden *Ehōmaki* nach japanischem sowie westlichem Stil vorgestellt. Die Richtung dieses Jahres ist Südsüdost. Probieren Sie *Ehōmaki* mit jeglichen Zutaten, die Sie mögen.

### *Ehōmaki* – japanischer Stil –

#### Für 3 Personen

2 Go Reis (2 Go entsprechen ca. 300 g ungekochtem Reis)

3 Blätter *Nori*-Blätter (Seetangplatten)

#### Für den *Sushi*-Essig

50 ml Reissessig

1 EL und 1 TL Zucker

1 TL Salz

#### Für die Füllung

1 Stück Gurke

6 Stück Garnele

6 Stück Buschbohnen  
2/3 Aal Fertig mariniertes und gegrilltes Aal (*Unagi no Kabayaki*)  
oder hamburgischer Räucheraal

Für Omelett: 3 Eier, 1 TL Zucker, 1 TL Sojasoße

Für *Amani* von Karotten und *Shiitake*-Pilzen:

15 g getrocknete *Shiitake*-Pilze (mittelgroß 3-4 Stück), 1 Karotte, 150 ml *Shiitake*-Pilz-Wasser\*,  
4 TL Sojasoße, 4 TL *Mirin*, 4 TL Zucker

\* Das zum Einweichen von *Shiitake*-Pilzen verwendete Wasser; falls es nicht 150 ml beträgt,  
Wasser hinzufügen.

ein wenig *Wasabi* (japanischer Meerrettich) (je nach Geschmack)

## Zubereitung

1. Alle Zutaten für den *Sushi*-Essig mischen.
2. *Sushi*-Essig in den frisch gekochten Reis geben und mit einem Reislöffel (falls vorhanden) mit einer Schnittbewegung mischen.
3. Den Reis mithilfe eines Fächers auf Zimmertemperatur herabkühlen und mit einem feuchten Tuch bedecken, damit der Reis nicht trocknet.
4. Getrocknete *Shiitake*-Pilze in Wasser einweichen lassen. Anschließend den Stiel wegschneiden und Pilze in 5 mm dicke Scheiben schneiden.
5. Karotte schälen und in 5 mm dicke Stifte schneiden.
6. Die vorbereiteten *Shiitake*-Pilze und Karotten zusammen mit den restlichen Zutaten für *Amani* in einen Topf geben und kochen. Nach dem Aufkochen mit Küchenpapier bedecken und bei schwacher Flamme ca. 10 – 15 Minuten kochen, bis fast keine Flüssigkeit übrig bleibt.
7. Zutaten für das Omelett gut mischen und braten (wenn möglich, in einer viereckigen Form). Nach dem Abkühlen in 1 cm dicke Stifte schneiden.
8. Buschbohnen in Salzwasser kochen, sodass sie gar sind. Darauf mit kaltem Wasser abschrecken, um die Farbe zu erhalten. Die Bohnen abtrocknen und die beiden Ende der Stiele abschneiden.
9. Den Darm der Garnelen entfernen, ohne sie zu schälen. Daraufhin einen Zahnstocher zwischen den Enden der Garnelen so befestigen, dass sie sich während des Kochens nicht zusammenrollen. In 500 ml kochendes Wasser 1 TL Salz geben und die Garnelen garen. Nach dem Abkühlen die Schale entfernen und der Länge nach in Hälften schneiden.
10. Gurke in 5 mm dicke Stifte, gleich breit wie die *Nori*-Blätter schneiden (insgesamt 3 Stifte).
11. Aal der Länge nach in drei Teile schneiden.

12. Die Glanzfläche eines *Nori*-Blattes nach unten auf die *Makisu*-Bambusmatte legen. Bis auf die oberen 2 cm 200 g Essigreis auf dem Blatt gleichmäßig verteilen.

13. Die Füllung für eine Portion in die Mitte des Essigreises legen. Zum Schluss mithilfe der Matte fest aufrollen, sodass die typische Form entsteht (siehe Foto). Anschließend dieselbe Prozedur für die restlichen zwei Rollen.



14. Mit *Wasabi* und Sojasoße servieren (je nach Geschmack).

### ***Ehōmaki* – westlicher Stil –**

#### **Für 3 Personen**

600 g Essigreis  
3 Blätter *Nori*-Blätter (Seetangplatten)

#### **Für die Füllung**

3 Streifen Lachs für den Rohverzehr in 1 cm dicke Streifen und gleich breit wie die *Nori*-Blätter schneiden  
30 g Frischkäse  
1 Stück Avocado  
6 Stück Garnele  
3 Blätter Salat  
1/2 Stück Paprika  
nach Belieben Mayonnaise  
\* Omelett 3 Eier, 1 TL Zucker, 1 TL Sojasoße

#### **Zubereitung**

1. Essigreis, Omelett und Garnelen wie bei der japanischen Variante vorbereiten.
2. Paprika in Scheiben und Avocado 1 cm breit kammförmig schneiden.
3. Für die Füllung den Ablauf von 12-14 der japanischen Variante wiederholen.

(Speise: Frau NIWA Mikiko, offizielle Köchin der Generalkonsulin )