

Japanische Küche für den März:
„Chirashi-Sushi“



In Japan wird der 3. März "Momo no Sekku" oder "Hina Matsuri" genannt. An diesem Tag wünscht man sich gesundes Wachstum und Gesundheit von Mädchen, und es wird Chirashi-Sushi gegessen. Chirashi-Sushi ist eine Art von Sushi, bei der verschiedene Zutaten, beispielsweise Meeresfrüchte, auf dem Essigreis wie „verstreut“ angerichtet werden.

Jede der Zutaten hat ihre eigene Bedeutung. Zum Beispiel stehen Garnelen für ein langes Leben, bis sich der Rücken krümmt; Lotoswurzeln für Voraussicht; Bohnen dafür, gesund und fleißig arbeiten zu können.

Allerdings gibt es keine bestimmte Regel für Zutaten. Probieren Sie Chirashi-Sushi mit jeglichen Zutaten, die Sie mögen.

Chirashi-Sushi Für 4 Personen

Für den Essigreis

3 Go
Sushi-Essig

Reis (3 Go entsprechen ca. 450 g ungekochtem Reis)
75 ml Reissessig, 2 EL Zucker, 1 ½ TL Salz

Für die Inhalte

Kinshi Tamago

8 Stück

5 cm Breite

Amazu (süßsaurer Essig)

12 Stück

80 g

100-150 g

100-150 g

Soße für das Einlegen

Amani von Karotten und Shiitake-Pilzen

2 Eier, 1 TL Sake, zwei Prisen Salz

Garnele

Lotoswurzel

50 ml Reissessig, 25 g Zucker, ½ TL Salz, 50 ml Wasser

Zuckerschote

Lachskaviar

Thunfisch für den Rohverzehr

Lachs für den Rohverzehr

2 EL Sake, 2 EL *Mirin*, 3 EL Sojasoße

15 g getrocknete Shiitake-Pilze, 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.

Zubereitung

1) **Essig-Lotoswurzeln vorbereiten:** Alle Zutaten für *Amazu* in einen Topf geben und kochen, bis Zucker sowie Salz geschmolzen sind. Anschließend *Amazu* abkühlen lassen. Die Lotoswurzel schälen und zuerst in 3-5 mm dünne Scheiben und darauf in viertelkreisförmige Scheiben schneiden. Die Lotoswurzel ca. 5 Minuten in Wasser legen, das ein wenig mit Reissessig gemischt ist. Dann die Lotoswurzel herausnehmen und zusammen mit frischem Wasser und etwas Reissessig in einem Topf kochen, bis sie bissfest ist. Anschließend die Lotoswurzel abtropfen lassen und in *Amazu* einlegen.

2) **Reissessig vorbereiten:** Alle Zutaten für den Sushi-Essig mischen. Den Sushi-Essig in den frisch gekochten Reis geben und mit einem Reislöffel (falls vorhanden) mit einer Schnittbewegung mischen. Den Reis mithilfe eines Fächers auf Zimmertemperatur herabkühlen und mit einem

feuchten Tuch bedecken, damit der Reis nicht trocknet.

3) **Amani vorbereiten:** Getrocknete Shiitake-Pilze in Wasser einweichen lassen. Anschließend den Stiel wegschneiden und Pilze in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Karotte schälen und in 5 mm dicke Stifte schneiden. 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.

4) **Kinshi Tamago vorbereiten:** Alle Zutaten für das *Kinshi Tamago* mischen und mehrere dünne Omeletts (in etwa so dick wie ein Crêpe) braten. Nach dem Abkühlen in dünne Streifen schneiden.

5) 4 TL Salz in 1 Liter kochendes Wasser geben. Den Darm der Garnelen entfernen und sie zusammen mit der Schale in das kochende Wasser geben und kochen. Nach dem Abkühlen die Schale entfernen und die Garnelen in mundgerechte Größe schneiden.

6) *Sake* und *Mirin* für die **Soße zum Einlegen** in einem Topf kochen und nach dem Aufkochen abschalten (Alkohol verkochen lassen). Nach dem Abkühlen die Sojasoße hinzugeben. Den Thunfisch sowie Lachs in mundgerechte Größe schneiden und anschließend ca. 20 Minuten in die Soße einlegen.

7) Die Fäden der Zuckerschoten abziehen und Schoten in Salzwasser kochen. Darauf mit kaltem Wasser abschrecken, um die Farbe zu erhalten. Die Zuckerschoten abtrocknen und schräg dritteln.

8) Den Essigreis flach auf Tellern anrichten und darauf *Kinshi Tamago* verstreuen. Anschließend auf diesem Shiitake-Pilze, Karotten, Essig-Lotoswurzeln (abgetrocknet), Thunfisch und Lachs appetitlich verteilen. Zum Abschluss mit Zuckerschoten und Lachskaviar garnieren.

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