

Rezepte für den März :

„Temari-Sushi“



●Zutaten (2 Portionen)

Sushi Reis ca.420g (Temari Sushi 1 Stück ca.15g)

〈Zutaten für Sushi〉

Thunfisch (Sashimi) 2 Filetscheiben

Garnele (mit der Schale) 2 Stück

Shiitake-Umani* 2 Stück („Umani“ bedeutet, etwas in Shoyu mit Zucker kochen)

Lachs (Sashimi) 2 Filetscheiben

Tintenfisch (Sashimi) 2 Filetscheiben

Ikura-Gunkan 2 EL Lachseier und 2 Blätter Nori (Seetang) 2cm×15cm

Krebsfleischimitat 1 Stück

Roher Schinken 2 Scheiben

Paprika rote und gelbe Paprika je die Hälfte

Nanbansu Dashi (Brühe) 60ml, Shoyu (milde Sojasoße) 15ml, Mirin 15ml und Essig 15ml)

Gurke 5~6 cm

Rettich 2~3 Stücke

Japanischer Rettich in Kamelie-Blumenform Rettich 4~5cm und süßer Essig je nach Geschmack

Umani (Kinshi-Tamago und Möhre) 1 Ei und 1/2 dünne lange Möhrenscheibe

〈Kräuter und essbare Dekoration〉

Oba (Blatt der *Aojiso*)

Gurke

Kerbel

Yuzu-Schale

●Zubereitung

1. *Sushi*-Reis zubereiten. ★

2. Zutaten für *Sushi* zubereiten.

- Thunfisch/Lachs In 3 mm dicke Scheiben schneiden.
- Tintenfisch Die Oberfläche gitterförmig einschneiden.
- *Ikura-Gunkan* Die Gurke zur Dekoration in dünne Scheiben schneiden.
- Garnele Den Rückendarm mit einem Zahnstocher entfernen. Einen Zahnstocher durch die Bauchseite zwischen Schale und Fleisch, vom Kopf bis zum Schwanz fädeln, so dass die Garnelen gerade liegen.

*Bezug auf Fotos. 250 ml Wasser mit 1 TL Salz aufkochen und die Garnelen darin garen. Nach dem Kochen mit Zahnstocher abkühlen lassen. Garnelen schälen, den Zahnstocher entfernen und von beiden Seiten öffnen, mit dem Messer leicht in die Bauchseite schneiden.



- Krebsfleischimitat Halbieren und jede Hälfte der Länge nach in drei Teile schneiden.
- *Shiitake* Den Kolben entfernen und *Umani* zubereiten.★
- *Umani* *Kinshi-Tamago* zubereiten. *Umani* (Möhre) zubereiten. ★
- Roher Schinken
- Paprika Die Zutaten für *Nanbansu* mischen. Die Paprikaschote in zwei gleiche Teile teilen und die Kerne entfernen. Die Paprikaschoten in Öl bei 170°C frittieren und anschließend heiß in *Nanbansu* marinieren. Mit Frischhaltefolie einwickeln, damit sie die Marinade gut aufnehmen. Abgekühlt schälen und in 3 cm große Würfel schneiden.
- Gurke Die Gurke in dünne Scheiben der Länge nach in 5 mm lange Stücke schneiden. Zu einem Gitter aus 3-4 cm großen Quadraten flechten, leicht salzen und 10 Minuten ruhen lassen. Wasser ablassen.
- Rettich Den süßern Essig zubereiten. ★Rettich und den geschälten japanischen Rettich in dünne Scheiben schneiden. Beide in süßem Essig einlegen.

3. Die Zutaten für Sushi auf die Frischhaltefolie legen. Die Vorderseite nach unten halten.
 *Bezug auf Fotos: Etwa 15 g Sushi-Reis pro Stück leicht ausrollen und zentriert auf die Zutaten legen. Die Frischhaltefolie fest zusammendrücken, dass es sich leicht in eine schöne Kugel formen lässt.



4. 15 g *Sushi*-Reis leicht rollen und das *Nori* um den Reis wickeln. Lachseier auf dem *Sushi*-Reis anrichten und mit Gurken garnieren.
5. Die Frischhaltefolie, aus Verfahren 3., entfernen und *Sushi* in eine Schüssel legen. Belegen Sie sie mit dekorativen Kräutern etc.
 (Tintenfisch, *Kinshi-Tamago* / *Oba* (Blatt der *Aojiso*) in Flockenform
 Rohschinken, Krebsfleischimitat / Kerbel, Lachs / Zitronenscheiben, Rettich, Japanischer

Rettich / gehackte *Yuzu*-Schale)

Je nach Geschmack mit *Shoyu* und *Wasabi* servieren.

※ 「★」 Siehe Rezepte für "*Chirashi-Sushi*", eingereicht am 3. März 2021.

※Probieren Sie eine Auswahl an *Sushi*-Zutaten und dekorativen Kräutern!

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