



Makisushi

Zutaten für 24 Stück

800g vorbereiteter Sushireis, 8 getrocknete Shiitake-Pilze, 3 TL Zucker, 3 TL Sake (Reiswein), 2 TL Sojasause, 100 ml Wasser (vom Einweichwasser), 12 Stück fertiggekochter Aal, 3 Eier für Omelett, 1 EL Sake, 2 EL Zucker, 1 TL Sojasoße, ½ TL Salz, 2 EL Öl, 1 Stück Salatgurke, 12 Shiso-Blätter, 4 Nori-Blätter

Zubereitung

Die getrockneten Pilze mit kaltem Wasser übergießen und eine Nacht im Kühlschrank einweichen. (oder in warmem Wasser 30Min. einweichen). 100 ml vom Einweichwasser mit den Pilzen, Zucker, Sojasoße und Sake aufkochen und ca.10 Minuten köcheln lassen. Die Pilze abgießen, abkühlen lassen und in Streifen schneiden.

Omelett: Die Eier aufschlagen und in eine Schüssel geben. Sake, Zucker, Sojasause und Salz vermischen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und darin aus der Eiermasse ¼ Menge verteilen. Wenn der Teig etwa 70 % durchgebacken ist, wird das Omelette von hinten nach vorne aufgerollt. Auf die freie Fläche wiederum Öl geben, erhitzen und wiederum Teig auftragen. Dabei die fertige Rolle etwas anheben, damit der Teig auch darunter fließen kann. Wiederum backen und dann um die fertige Rolle drehen. Aus dem Rest-Teig weiter 1 Rolle herstellen und aufrollen. Die fertige Rolle nochmals mit einer Makisu (Bambusmatte) rollen, damit die Rolle eine gute Form erhält. Etwa 10 Min. stehen lassen, dann Matte entfernen. Das Omelett-Stück in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden.

Die Gurke waschen, Längs halbieren, die Kerne herauslösen und die Gurke in dünne Streifen schneiden.

Shiso-Blätter waschen, mit einem Tuch abtupfen und halbieren.

Ein ganzes Nori-Blatt (Rauseite nach oben!) auf die Rollmatte legen und mit angefeuchteten Händen 200 g Sushi-Reis darauf verteilen, dabei oberen Rand 3 cm frei lassen.

Shiso-Blätter, Omelett, Gurke, Pilze und Aal in der Mitte belegen und freie die Nori-Blatt Seite mit nassen Fingern anfeuchten. Nun an der unteren Seite, dort wo Reis ist, mit dem Aufrollen anfangen und in je 6 gleich große Stücke schneiden.