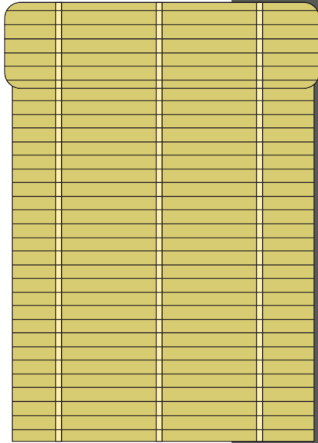
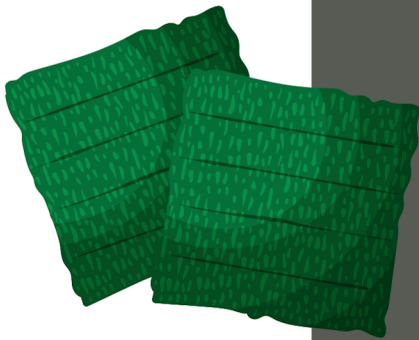


# Sushi selber rollen – das braucht ihr



## 1. Die Bambusmatte:

Makisu heißt die Sushimatte auf japanisch – da sie meist zum Rollen von Maki-Sushi verwendet wird. Sie ist traditionell aus Bambus. Die einzelnen Bambusstäbe werden von Baumwollfäden zusammengehalten – so bleibt sie sehr flexibel. Die Bambusmatte ist meist etwas größer als ein Noriblatt – etwa 30 x 30cm. Beim Rollen legt man das Noriblatt mit der glatten Seite nach unten auf die Bambusmatte



## 2. Das Noriblatt:

Nori ist der Oberbegriff für verschiedene rote und grüne Algenarten, die dann gepresst, getrocknet, geröstet und papierförmig geschnitten zu Nori-Blättern verarbeitet werden und meist für Sushi aber auch als Einlage von Suppen verwendet werden. Meist verwendet man dafür die Algen, die in Flussmündungen wachsen, da sie durch den Süßwassereinfluss milder schmecken.



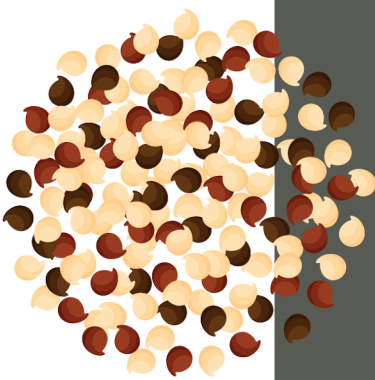
## 3. Der Sushi-Reis:

Sushi-Reis ist ein japanischer Rundkornreis, der sehr gut klebt.



#### 4. Der Reissessig:

Reissessig ist ein sehr milder Essig und enthält nur etwa 4 % Essigsäure. Er wird aus fermentiertem Reis oder Reiswein hergestellt. Reissessig ist eine essentielle Zutat für den Sushi-Reis. Mit Zucker, Salz und dem Reissessig bereitet man das sogenannten Sushi-Zu zu. Sushi-Zu ist der Essigsud, der dann mit dem gekochten Reis vermischt wird.



#### 5. Gomasio – schwarzer Sesam mit Meersalz:

Gomasio oder auch Gomasio ist eine für Sushi verwendete Gewürzmischung aus schwarzem Sesam und Meersalz, welche z.B. bei Inside-Out-Rolls oder Onigiri für die Ummantelung des Sushi verwendet wird. Das Mischverhältnis von Sesam zu Salz für Sushi liegt bei ca. 5:1 bis 7:1. (5 Teile Sesam zu 1 Teil Salz)



#### 6. Die Soja-Sauce:

Sojasauce ist das aus fermentierten Sojabohnen, Meersalz (und in Japan: Getreideschrot) hergestellte Würzmittel, welches sowohl zum Kochen verwendet aber auch pur gegessen wird. Bei Sojasauce unterscheidet man in China außerdem zwischen heller und dunkler Sojasauce – daneben gibt es auch noch die aus Indonesien stammende, dickflüssige und süße Sojasauce Ketjap Manis.

### 7. Eingelegter Ingwer:

Der eingelegte Ingwer – auch Gari genannt – hat beim Sushi-Essen traditionell nur eine einzige Funktion: Er soll zwischen den einzelnen Sushi-Bissen den Geschmack im Mund neutralisieren und den Gaumen für neue Aromen vorbereiten. Daher wird Ingwer in Japan auch niemals zusammen mit dem Sushi verzehrt.



### 8. Wasabi:

Wasabi ist eine Pflanze, die als Gewürz zum Schärferen in der japanischen Küche insbesondere von Sushi verwendet wird. Echter Wasabi wächst mit Vorliebe in Sumpfgebieten. Geerntet werden die etwa 20–50 cm langen Stämme der Pflanze, die dann frisch mit einer Reibe direkt auf die Speisen geraspelt werden.



### 9. Füllung nach Wahl:

z.B. Tunfisch, Lachs & Co.  
Gurke, Avocado etc.

