

## Sushi selber machen - Grundausrüstung und Tipps

Für viele ist ein richtig gut gemachtes Sushi ein wirklicher Hochgenuss. An Zutaten braucht man im Prinzip nicht viel. Wichtig ist nur, dass sie frisch sind. Vor allem auf die Qualität des Fisches sollte man dabei achten, denn er wird ja bekanntlich roh serviert. Die Schwierigkeit bei der Zubereitung eines leckeren Sushi liegt vielmehr bei der Vorgehensweise an sich. Es ist nämlich eine wirkliche Kunst, die vor allem Übung und Geschick erfordert. Man braucht sich aber nicht davor zu scheuen, mit der richtigen Grundausrüstung und ein paar Tipps, wird das erste selbstgemachte Sushi gelingen.



### Sushi in Deutschland

Lange Zeit war japanische Spezialität in Deutschland eher unbekannt. Im Laufe der vergangenen 10 bis 15 Jahre hat es hierzulande einen regelrechten "Sushi-Boom" gegeben. Am Anfang fremdelten die Deutschen jedoch noch mit den asiatischen Häppchen. Das lag wohl vor allem an einer der Hauptzutaten, dem rohen Fisch. Der wird in Kombination mit Reis, Algen und Gemüse serviert.

Das sieht oft nicht nur schön aus, sondern ist auch sehr gesund. Die Kohlenhydrate aus dem Reis sind verträglicher als von Nudeln oder Kartoffeln. Der Fisch liefert wertvolle Eiweiße.

In Kombination mit Ingwer oder Wasabi ist Sushi ein Gewinn für das Immunsystem. Was ebenfalls nicht fehlen darf, ist die richtige Sojasauce. Hier sollte man unbedingt auf eine gute Qualität achten. Für Sushi ist eine [dunkle Sojasauce wohl am besten geeignet](#).

### Grundausrüstung für selbstgemachtes Sushi

Damit das erste Sushi wirklich glückt, sollte man mit einer gewissen Grundausrüstung loslegen. Es geht auch ohne, aber diese Utensilien machen es definitiv leichter die Zutaten zu verarbeiten und das Ergebnis zu bekommen, was man sich vorstellt.

- **Sushimatte:** Dabei handelt es sich um eine Matte, die aus Bambusstäbchen besteht, die

aneinandergebunden sind. Wenn man Sushirollen zubereiten will, kann man eigentlich kaum darauf verzichten. Matten für Einsteiger gibt es bereits für wenige Euro. Sie haben eine Größe von etwa 24x24 Zentimetern. Profimatten sind ein paar Zentimeter größer. Wichtig ist, dass man sie immer kurz feucht reinigt, nachdem man sie benutzt hat.

- **Scharfe Messer:** Ein echter Sushimeister verfügt über eine Vielzahl hochwertiger Messer. Für den Heimgebrauch reichen zwei verschiedene: Ein dünnes, sehr scharfes Messer, um den Fisch zu schneiden. Vor allem in seinem Rohzustand lässt er sich schwieriger bearbeiten. Mit einem stumpfen Messer könnte man die Struktur des Fleisches ruinieren. Daneben braucht man noch ein großes Messer, um die anderen Zutaten und die Sushirollen schneiden zu können.
- **Fächer:** Das mag sich erstmal seltsam anhören. Ein Fächer in der Küche ergibt aber bei der Zubereitung von Sushi durchaus Sinn. Damit wird der Sushireis gekühlt, wodurch er besser formbar wird.
- **Schüssel und Spatel:** Beides wird ebenfalls für den Reis genutzt. Traditionell wird hierfür eine Schüssel benutzt, die aus Holz besteht. Dadurch wird der Reis nicht warm gehalten und kann schneller abkühlen. Mit dem Spatel wird der Reis aufgelockert.

## Grundzutaten für selbstgemachtes Sushi

Neben der Grundausstattung gehören zu einem guten Sushi verschiedene Grundzutaten.

- **Sushireis:** Er muss besonders klebrig sein. Dafür ist die Stärke im Korn verantwortlich. Zudem wird die Klebekraft durch das Untermischen von Reissessig verstärkt.
- **Noriblätter:** Sie bestehen aus Algen und umhüllen beispielsweise Maki-Sushi.
- **Gewürze:** Wie bereits erwähnt, sind [Ingwer, der vorher eingelegt wurde](#), für ein leckeres Sushi obligatorisch. Dazu kommen Sojasauce, Wasabi, Sesam und Miso unverzichtbar. Sie werden beim Essen selbst auf dem Teller nach belieben gemischt und kombiniert. Im Anschluss kann das fertige Sushi hinein gedippt werden.
- **Fisch:** Der Fisch ist der eigentliche Star beim Sushi. Beim Kauf sollte man unbedingt darauf achten, dass er aus [nachhaltigem Fischfang](#) stammt. Das wichtigste ist jedoch die Frische des Produkts. Natürlich sind auch vegetarische Variationen möglich.

## Selbstgemachtes Maki-Sushi



Maki ist wohl die bekannteste [Art des Sushi](#) und lässt sich Zuhause ganz leicht herstellen, wenn man weiß, wie es funktioniert. Neben dem bereits vorbereiteten Sushi-Reis braucht man in dünne Streifen geschnittenen Fisch und ähnlich geschnittenes Gemüse. Am besten passen hier wohl Lachs in Kombination mit Gurke, Avocado oder Paprika. Daneben braucht man Noriblätter sowie eine Sushimatte.

Bevor man beginnt, sollte man die Bambusmatte mit Frischhaltefolie auslegen. Das macht die Reinigung später etwas einfacher. Ein halbiertes Blatt wird zunächst auf der Matte ausgebreitet. Wichtig ist, dass die glänzende Seite Richtung Bambus zeigt. Auf dem Blatt wird nun der Reis fingerdick verteilt. An den Rändern sollten ein bis zwei Zentimeter Platz bleiben.

Dann werden die Zutaten der Länge nach mittig auf dem Reis verteilt. Die Füllung sollte nicht allzu üppig ausfallen, da es sich dann später nicht mehr so leicht rollen lässt. Wer es etwas schärfer möchte, kann jetzt schon mit etwas Wasabi würzen.

Nun kann gerollt werden. Das erfordert etwas Übung, also keine Sorge, wenn die ersten Maki nicht perfekt werden. Am Schluss wird noch einmal kurz nachgedrückt und die Rolle in etwa 3 bis 4 Zentimeter große Stücke zerteilt. Am besten schmecken die kleinen Röllchen, wenn man sie mit etwas Sojasauce oder eingelegtem Ingwer genießt.

---

Gourmet Magazin | Mike Aßmann & Dirk Heß GbR  
Bleichstraße 77 A | 33607 Bielefeld | Deutschland  
+49 (0)521-58497757 | [info@gourmet-magazin.de](mailto:info@gourmet-magazin.de) | [www.gourmet-magazin.de](http://www.gourmet-magazin.de)