

Chirashizushi



ちらし寿司

3 – Gänge Menu
Hauptspeise

“ Chirashizushi “

Zutaten für etwa 4 – 5 Portionen

Sushi - Reis

Ca. 5 cm Konbu (Seetang)
3 Becher Sushi – Reis
3 Becher Wasser

Sushizu

5 EL Essig
3 EL Zucker
2 TL (ca. 9 g) Salz
.....
2 Möhren
6 (getr.) Shiitake- Pilze
3 EL Zucker
½ TL Salz
3 EL Sojasoße

Kinshi (Topping)

5 Eier
½ TL Salz
2 TL Zucker
.....
Ca. 6 Garnelen
Ca. 10 Zucherschoten

Ca. 200 g geräucherter Lachs

.....
Sojasoße

Wasabipaste (Meerrettichpaste, scharf)

Zubereitung

Die **Shiitake**-Pilze waschen, am besten über Nacht einweichen lassen. Einweichen in heißem Wasser geht schneller, ist aber weniger aromatisch. Dann abtropfen lassen, die Stiele herausschneiden und die Köpfe in dünne Streifen schneiden. Einweichwasser aufheben

Sushi- Reis waschen und Wasser abgießen. Dann mit Wasser und Konbu (Seetang) auf dem Herd mit der Quellmethode kochen: Der Reis wird bei geschlossenem Deckel und mittlerer Herdtemperatur aufgekocht. Er quillt dann für einen weiteren Zeitraum bei niedriger Herdtemperatur und wird danach vom Herd gezogen. Meist lässt man ihn dann für einen weiteren Zeitraum nachgaren.

Weitere Sushi – Reis Zutaten (**Sushizu**) gut vermischen.

Möhren in Blumen- (Rosetten)-Form “schnitzen“ und mit den Shiitake-Pilzen in etwas Wasser, etwas Shiitake Wasser, Zucker, Salz und Sojasoße gar kochen. Abkühlen lassen. .

“**Kinshi – Ei**“ zubereiten

Eier mit 1 Zucker und Salz verquirlen.

Eine kleine beschichtete Pfanne ganz dünn mit Öl einpinseln. Eimasse beidseitig (wie Crêpes) kurz anbraten. Aus der Pfanne nehmen, auskühlen und auf ein Schneidebrett legen. Vorgang wiederholen, bis die gesamte Masse verbraucht ist. Die Eilagen übereinander legen, rollen und in ganz dünne, etwa 2,5 cm lange Streifen schneiden.

Garnelen und Zuckerschotenin mit etwas Salz in separaten Töpfen kochen. Abgießen und kalt abschrecken.

Konbu (Seetang) aus dem Reis nehmen. Gekochten Reis mit der Esssigmischung (**Sushizu**), Möhren und Pilzen untermischen, abkühlen lassen.

Lachs in Streifen schneiden, zu Röllchen verarbeiten

Fertigen Sushi - Reis auf eine Platte anrichten und mit Kinshi- Eistreifen, Garnelen, Lachsrollchen und Zuckerschoten dekorieren.

Mit Sojasoße und Wasabipaste servieren.

Beilagen

“Osuimono“ (Klare Fischbrühe)

Zutaten

3 EL Fischbrühe
4 getrocknete Shiitake – Pilze
1 Liter Wasser
Wasser von eingeweichten Shiitake – Pilzen
1 TL Sojasoße
½ TL Salz

8 Zuckerschoten
½ Möhre

Zubereitung

Shiitake –Pilze (s. Hauptspeise)

Gemüse putzen und waschen. Möhren in Blumenform und dünne Scheiben schneiden. Zuckerschoten und Pilze halbieren.

3 Liter Wasser kochen. Fischbrühe, Soja Soße und etwas Einweich - Wasser dazu geben und kurz kochen lassen. Gemüse und Pilze darin kochen. Mit Salz und Sojasoßen abschmecken. Wenn Gemüse bißfest , rausholen und in Essschalen geben.

Kurz vor dem Servieren heiße Brühe dazu gießen.

Tipp

Auch Seiden – Tofu, Ei oder anderes Gemüse (Rettich, Frühlingszwiebeln, Wakame- Seetang, usw.) kann anstelle der Zuckerschoten und Möhren verwendet werden.

“Salate mit Tamanegi - Dressing“ (Zwiebel/Knoblauch - Dressing)

Zutaten

1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch

½ Becher Olivenöl
1/3 Becher Apfel-Essig
3 EL Sojasoße
2 EL Honig
1 EL Salz
1 TL Pfeffer

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch reiben

Übrige Zutaten in einem Glas mixen und mit geriebener Zwiebel und Knoblauch vermischen.