Sushi-Reis (Original Grundrezept für Sushi und Maki)

Kategorien:	Belegte Brote und Brötchen, Buffets, Diabetiker, Eiergerichte, figürliches Backen, Fingerfood, Fisch/Krustentiere, Fischgerichte, Gemüse, Reisgerichte, Single, Snacks, Vegetarisch
Land / Stil:	k.A. / k.A.
Bewertung:	(noch nicht bewertet)



Zutaten

REIS:
500 g Nishiki-, Uruchi-, Shinode-Reis;
(od anderer div. klebender Rundkorneis)

WÜRZMISCHUNG:
8 EL SU = Reisessig (Su von Fa. Mitsokan, Flasche mit goldenen(!) Label = Sushi-Würzmischung, ist bereits spez. fertige Sushi-Würzmischung mit Essig, Zucker und Salz)
1 TL Salz
1-2 EL Zucker
evtl. 1 TL Hon-Mirin (Kochalkohol-Reiswein) oder 1 EL Sake oder 1 ELsüßen Sherry

SUSHI-AUFLAGE:
z.B. 500 g Lachs in Sushiqualität (ergibt 45-50 belegte Sushi)
Thunfisch
Heilbutt
Garnelen
Butterfisch, etc.

Für MAKI:
Gurken
Paprika
Avocados

Zubereitung

REIS WASCHEN!
Wasche den Reis, bereits 1 Stunde vorher, gründlich mit der Hand in einer Schüssel. Wechsle das Wasser dabei 3 mal (bis es klar bleibt)!
Bei jedem Wasserwechsel mische die Reiskörner dabei mit der Hand immer wieder durch. (Je besser der Reis gewaschen, desto besser klebt er. In Japan wird er sogar bis zu 8 mal gewaschen).
Reis entweder ca. 30 Min trocknen lassen, oder bereits in das kalte (spätere Kochwasser) für 20 Min zum Quellen geben.

Dem Reis die 1,3 fache Menge Wasser zufügen.
Reis mit Wasser im zugedecktem Topf zum Kochen bringen.
Ab nun wird der Reis nicht mehr umgerührt.
Sobald es zu köcheln beginnt schalte für 10 Min die Temperatur auf mittlere Hitze und danach für weiter 5 Min auf schwache Hitze (bis alles Wasser vom Reis aufgesogen ist. (Der Reis sollte als einzelnes Korn erhalten bleiben und nicht verkocht sein).
Gefaltetes Küchentuch unter den Deckel legen und Reis für 20-30 Min rasten lassen. (Tuch nimmt hierbei die Restfeuchte auf).
WÜRZMISCHUNG FÜR SUSHI-REIS:
Da die Würzmischung aus Su (Reisessig), Zucker und Salz (und ggf. etwas Hon-Mirin (Kochalkohol-Reisessig) ca. 1 Stunde zum Auflösen benötigt, sollte es zeitgerecht angesetzt werden!
Dazu mische Würzmischungs-Zutaten in einem Glas und rühre gut um.
Glas mit einem Stück Frischhaltefolie verschließen und zur Seite stellen.
Das Glas sollte von Zeit zu Zeit etwas bewegt werden, damit der am Boden liegende Zucker wieder aufgewirbelt wird.
Würzessigmischung kann in großen Mengen fertig vermixt hergestellt und im gut verschlossenen Gefäß mind 6 Monate im Kühlschrank aufbewahrt werden.
REIS WÜRZEN:
Fertig gegarten, noch heißen Reis in einer flache Holzschüssel ausbreiten (Ersatz Holzschneidebrett oder Teller).
Die Würzessigmischung mit flachen Löffel (japanischer Holzlöffel "shamochi") über den Reis verteilt träufeln.
Dabei mit schneidenden Bewegungen mehr behutsam unterheben als rühren.
Die Reiskörner dürfen dabei nicht zerquetscht werden!
Bei Bedarf mit Fächer (oder Fön auf Kaltstufe) kann das Abkühlen beschleunigt werden.
Der Reis sollte hierbei immer wieder leicht bewegt werden, damit er nicht verklebt.
(Keinesfalls im Kühlschrank abkühlen)!
Wenn der fertig gewürzte Reis glänzend aussieht und Zimmertemperatur erreicht hat, kann er, je nach Rezept, weiter verarbeitet werden.
Wird der Reis erst zu einem späteren Zeitpunkt weiter verarbeitet, sollte man ein feuchtes Küchentuch auf das Gefäß legen, um ein Austrocknen der Reiskörner zu unterbinden.

TIPS:
Shari, also Sushireis, ist das Fundament aller Sushi. Er sollte frisch zubereitet werden, denn nach 3 Stunden verändert sich Konsistenz und Geschmack geringfügig. Kann aber auch notfalls (wegen Geschmack Veränderung) als fertiges Sushi im Kühlschrank mit Folie zugedeckt wenige Tage überdauern oder als unbelegtes Sushi über Monate eingefroren werden. Wie erwähnt, Geschmackseinbußen vorausgesetzt!
Verwende original Sushi-Reissorten! Diese Sorten besitzen andere Klebrigkeit als Langkornreis oder Risottoreis.

LEXIKON:
Reisessig (Su), Reis (Kome, Shari), Reiswein, wird getrunken (Sake), Koch-Reiswein (Kochalkohol) für die Küche (empfohlen Hon-Mirin, ersatzweise Shin-Mirin), Soja-Sauce (Shoyu), Sesam (Goma), Seetang (Nori), Ingwer (Gari), Meerrettich (Wasabi)