



- Ferienprogramm 2026

Sushi –Kurs Rezepte

Sushi Reis kochen



Zutaten:

Für ca. 7 Rollen Sushi

- 500 g Reis
- Ca. 750 ml – 900ml Wasser
- Sushi Essig (Essig-Zuckermischung)
 - 4 EL Reisessig
 - 2 EL Zucker
 - ½ TL Salz

Zubereitung:

1. Sushi- Essig vorbereiten
Reisessig, Zucker und Salz in einem Topf erhitzten (nicht aufkochen), rühren bis sich der Zucker aufgelöst hat, dann vom Herd nehmen und abkühlen lassen – fertig ist euer Sushi Essig
2. Reis waschen bis klares Wasser herauskommt
3. Wasser aufkochen, Reis dazugeben – 15 Min kochen (Temperatur etwas reduzieren)
4. Den Reis 20 – 30 Min bei ausgeschalteter Platte, ohne Deckel quellen lassen
5. Essigmischung dazugeben und mit Holzlöffel ausbreiten (auf bsp Blech)
6. Auskühlen lassen



- Ferienprogramm 2026

Sushi –Kurs Rezepte

Sushi zubereiten



Zutaten:

- Nori Blätter (Algenblätter)
- Abgekühlter, fertiger Sushi Reis

Füllung nach Geschmack z.B.

Gurke, Avocado, Karotte, Mango, Frischkäse, Lachs, Surimi, Thunfisch-Mayo-Mix (1 Packung Thunfisch, 2-4 EL Mayonnaise, 1 EL Ketchup oder Sriracha), Sesam (schwarz/weiß), Sriracha (scharfe Soße), Sriracha-Mayo (scharfe Mayonnaise)

- ➔ Gemüse / Fisch in Streifen geschnitten
- Bambusmatte (zum Rollen) , evtl. Frischhaltefolie
- Schüssel mit Wasser und etwas Sushi-Essig/ Reis-Essig

Zubereitung:

1. Nori Blatt auf die Bambusmatte platzieren (glänzende Seite unten)
2. Hände mit dem Essig-Wasser leicht befeuchten und den Reis auf den unteren $\frac{3}{4}$ des Nori Blattes gleichmäßig verteilen (Nori-Blatt sollte bedeckt sein, aber Vorsicht, nicht zu viel sonst wird die Rolle zu dick zum rollen)
3. Füllung unten am Blatt längs verteilen (auch hier Vorsicht: nicht zu viel sonst wird die Rolle zu dick)
4. Mithilfe der Bambusmatte und Druck mit den Händen das Sushi möglichst eng und gleichmäßig vom Körper weg zusammenrollen, den Anfang der Bambusmatte immer wieder nach vorne ziehen um nicht die Matte miteinzurollen (die schmeckt nicht so gut 😊), das Ende nochmal mit Essig-Wasser (leicht!) anfeuchten damit die Rolle hält und nochmal feste mit den Händen andrücken – FERTIG
5. Sushi Rolle vorsichtig mit einem scharfen Messer in gleichgroße Stücke schneiden
6. Sushi nach Belieben mit Wasabi, Gari (eingelegter Ingwer) und/oder Sojasoße genießen – wer kann sogar mit Stäbchen wie wir es im Ferienprogramm geübt haben!



- Ferienprogramm 2026

Sushi –Kurs Rezepte

Verschiedene Arten von Sushi



Maki

Nigiri

Fisch wird auf den Reis gelegt
(ohne Nori-Blatt)



Inside-Out

Nori-Blatt liegt innen, Reis außen

Onigiri

Traditioneller japanischer Snack
Reisdreiecke (oft mit Füllung)





- Ferienprogramm 2026

Sushi –Kurs Rezepte

Wie halte ich die Stäbchen richtig?



Viel Spaß beim Nachmachen!



Euer Blues-Team

