

Veganes Sushi



Bei Sushi scheiden sich ja die Geister: entweder man liebt es oder man hasst es! Zugegeben: bei der Vorstellung, rohen Fisch zu essen, dreht sich auch mir der Magen um. Zum Glück habe ich Sushi erst kennengelernt, als ich schon längst keine Tiere mehr gegessen habe: und seitdem bin ich regelrecht süchtig danach! Denn die Welt des veganen Sushi ist so vielfältig, daß es eine reine Freude für vegane Feinschmecker ist! Und auch wenn man in Sushi-Restaurants leider oft nur wenig Auswahl an veganem Sushi findet: zuhause darf man kreativ werden und ganz eigene Sushi-Kreationen entwickeln! Da alle meine Töchter verrückt nach Sushi sind, hat sich bei uns folgende Arbeitsteilung bewährt: ich koche den Reis und mache hinterher die Küche und sie sind für alle Arbeitsschritte dazwischen zuständig. Guter Deal, oder? Und wenn meine Töchter Sushi ganz alleine machen können, dann könnt Ihr das auch! Alles, was Ihr braucht, sind Sushimatten zum Rollen (die gibt es mittlerweile in fast jedem Supermarkt bei den asiatischen Zutaten) und unten aufgeführte Zutaten. Wie immer ist das ein Großfamilienrezept für sechs Personen. Euch reicht also vielleicht die Hälfte an Reis? Probiert es aus! Auch die Zutaten für die Füllung sind nur Vorschläge: wir machen nie alle auf einmal! Was bei uns wirklich niemals fehlen darf, ist einfaches Gurken-Maki: also nur Gurke und Reis als Füllung. Ebenso lieben wir Avocado-Maki und grünen Spargel, aber auch exotischere Füllungen wie Mango, Rucola und veganer Frischkäse oder Erdbeeren! Veganes Sushi lädt zum Experimentieren ein: also folgt dieser Einladung mutig!

Zutaten

- 1 kg Sushi-Reis
- 20 EL (ca. 150 g) Genmai Su (Reisessig)
- 6,5 TL (ca. 35 g) Salz
- 6,5 TL (ca. 30 g) Zucker oder Reissirup
- 3-4 Packungen (à 6 Blatt) Sushi Nori (gerösteter und getrockneter Seetang)

zum Füllen (alles optional, nach Geschmack!):

- veganer Frischkäse
- Salatgurke
- Avocado
- grüner Spargel, vorgekocht
- Karotten
- Paprika
- Mango
- Erdbeeren
- Rucola

... oder was Euch sonst noch so einfällt!

zum Dippen und als Beilage:

- Tamari oder Sojasauce
- Wasabi-Paste
- eingelegter Ingwer (Gari)

Bitte immer biologisch angebaute Zutaten verwenden - es macht so einen großen Unterschied: im Geschmack und für unsere Erde!

Zubereitung

Zuerst wird der Sushi-Reis gekocht, denn dieser muß vor dem Verarbeiten abkühlen: man kann ihn ruhig auch schon einige Zeit vorher zubereiten. Der Reis kommt in ein feines Sieb und wird unter fließendem, kaltem Wasser sehr gut gewaschen. Dann gibt man ihn in einen großen Topf und füllt diesen mit der doppelten Menge an kaltem Wasser auf: stellt Euch vor (oder tut es!), Ihr haltet ein Lineal aufrecht neben den Topf. Wenn Ihr vom Topfboden mit zum oberen Reisrand gemessen (nur als Beispiel!) 5 cm Reis im Topf habt, dann füllt Ihr diesen bis 15 cm mit kaltem Wasser auf.

Dieser Topf kommt nun auf den Herd und der Inhalt wird auf hoher Stufe zum Kochen gebracht und darf so lange sprudelnd auf mittlerer Stufe und mit offenem Deckel kochen, bis die Oberfläche des Reises sichtbar wird. Dann nochmals etwa 10 Minuten auf sehr kleiner Stufe weiterdünsten lassen und anschließend vom Herd nehmen und bei geschlossenem Deckel ausquellen lassen. Nun wird die Würzsauce für den Sushi-Reis zubereitet: dazu den Genmai Su (Reisessig) mit dem Salz und dem Zucker (oder dem Reissirup) gut vermischen und gleichmäßig über den fertigen (aber unbedingt noch warmen!) Sushi-Reis geben und kräftig unterrühren, bis wirklich der ganze Reis gewürzt ist. Nun könnt Ihr den Reistopf beiseite stellen (oder, wenn der Reis schneller abkühlen soll, ihn in eine Tonschüssel umfüllen und immer wieder kräftig umrühren) und Euch der Füllung zuwenden.

Das Obst und Gemüse, welches Ihr verwenden wollt, wird gewaschen, eventuell geschält und in möglichst lange, schmale Streifen oder Stücke geschnitten. Karotten im Sushi finden wir am leckersten, wenn sie mit einem Julienne-Schneider in ganz feine Streifen geschnitten wurden. Bei Gurken kann man die Sushi Nori Algenblätter zum Abmessen verwenden, um gleich passende Stücke zu schneiden.

Der Rucola wird gewaschen und trockengeschleudert und zusammen mit den Arbeitsmaterialien und dem veganen Frischkäse bereitgestellt.

Ist der Reis genügend abgekühlt, geht es an das Rollen!

Man nimmt den Reis mit sauberen Händen aus der Schüssel und verteilt eine etwa 0,5 cm dicke Schicht auf dem Sushi Nori. Man kann das mit den Händen machen oder auch einen Spatel zur Hilfe nehmen.

Meine Töchter verteilen erst den Reis auf dem Seetang-Papier, waschen sich dann die klebrigen Hände und anschließend werden alle Sushi Nori-Platten gefüllt. Und zwar nach Lust und Laune!

Dann kommt der Teil, der etwas Übung erfordert: das Einrollen! Man legt die Seetangplatte auf die Rollmatte und rollt vorsichtig die Füllung (in diesem Fall die Gurke) ein, bis sie komplett von Sushi Nori umschlossen ist. An dieser Stelle empfiehlt es sich, mit den Händen ohne Rollmatte alles gut "anzukleben", dann fällt das Aufrollen leichter. Im Vorgang des langsamen Rollens wird die Matte immer weiter nach oben hinausgeschoben, bis schließlich die fertige Rolle Sushi vor einem liegt. Herzlichen Glückwunsch! Und bitte nicht traurig sein, wenn Euer erster Versuch etwas unförmig ausfällt: mit der Zeit bekommt man im wahrsten Sinne des Wortes den Dreh heraus und dann geht es ganz schnell!

Wenn Ihr Frischkäse mit einrollen wollt, könnt Ihr entweder den Reis flächig damit bestreichen oder ihn in Klecksen auf das übrige "Füllmaterial" geben und mit einrollen. Eurer Phantasie sind keine Grenzen gesetzt! Habt Ihr alle Platten aufgerollt, wird das vegane Sushi geschnitten: und zwar mit einem sehr scharfen Messer, in etwa 2 cm hohe Scheiben, die auf Platten oder Tellern angerichtet werden.

Wir füllen immer verschiedene große Teller mit gemischtem Sushi und stellen alles in die Mitte des Tisches: dann kann sich jeder seine Lieblings-Makis herausgreifen, stilecht natürlich mit Stäbchen!

Das vegane Sushi wird vor dem Essen kurz in Sojasauce oder Tamarisauce getunkt und dann genossen. Ich rühre mir gerne etwas Wasabi (scharfe, grüne Meerrettichpaste) in die Sojasauce, der Rest meiner Familie isst weniger gerne scharf. Auch den traditionell eingelegten Ingwer (Gari) mag hier nur ich - aber es steht immer ein wenig davon auf dem Tisch.

Ich hoffe, unser Rezept hilft Euch dabei, Euch an veganes Sushi heranzutrauen: es sieht wirklich weitaus komplizierter aus als es ist!

Und auch wenn unser veganes Sushi ganz sicher nicht nach der traditionellen Zubereitungstechnik aus Japan hergestellt wird, so ist dies doch die Variante, die sich für uns bewährt hat und die wir lieben: und darauf kommt es doch an, oder?