

kurz
nachgefragt
bei

Mun*
Kim

So gelingt Ihnen das perfekte Sushi

Die kleinen Häppchen selber zu machen ist nicht schwierig. Versprochen! Unser Experte verrät, worauf es ankommt und wie Sie das feinste Aroma herausholen

Vorweg gefragt: Was ist das Geheimnis von gutem Sushi?

90 Prozent des Geschmacks stammen vom Reis! Um diesen perfekt zuzubereiten, sind mehrere Dinge wichtig. Beginnen wir mit dem Leitungswasser – bei mir in München ist es zu hart. Daher verwende ich zum Reiskochen gefiltertes Wasser. Für 1 Tasse Reis nehme ich 1 Tasse Wasser plus 10 Prozent zusätzlich. Wenn Sie zu wenig Wasser verwenden, wird der Reis zu hart, nehmen Sie zu viel, wird er matschig. Japanischer Sushi-Reis mit rundem Korn eignet sich am besten. Das genaue Garen ist dann entscheidend. Um dabei Fehler zu vermeiden, würde ich immer einen Reiskocher verwenden. Und den Reis für eine Stunde ziehen lassen, um sicherzugehen, dass er gar ist.

Wie geht es danach weiter?

Damit der Reis ein feines Aroma erhält, geben Sie etwas Sushi-Essig zum gekochten Reis. Der ist ganz leicht selbst herzustellen. Mischen Sie dafür 7 EL Reisesessig, 5 TL Zucker, 2 TL Meersalz, fertig. Für 100 g ungekochten Reis nimmt man 15 ml Sushi-Essig.

Worauf muss ich beim Formen achten?

Der Reis sollte noch warm sein. So entfaltet sich der Geschmack besser. Damit er während des Formens nicht austrocknet, die Schale immer wieder mit einem Geschirrtuch abdecken!

Wie viel Gramm Reis benötigt man pro Nigiri-Sushi-Stück?

Etwas 15 g sind ideal. Nehmen Sie diese Menge und formen Sie den Reis zu einer schmalen, fingerlangen Rolle. Anschließend den geformten Reis mit einem Stück Fisch belegen und mit einem dünnen Streifen Nori befestigen.

Welcher Fisch eignet sich gut?

Thunfisch, Lachs, Seebarsch, Dorade, Jakobsmuscheln. Alle sollten frangfrisch sein und nicht nach Fisch riechen.

Wie würzt man Sushi beim Essen richtig?

Eine gute, lang durchgezogene Sojasauce passt zu jeder Art von Sushi. Ich finde Sojasauce aus der Flasche zu salzig, deswegen gebe ich immer noch

Frische ist Trumpf bei gutem Fisch-Sushi und feinstem Sashimi



Wasser dazu – etwa 40 Prozent. Um den Geschmack zwischen verschiedenen Sorten zu neutralisieren, isst man am besten Gari, eingelegte Ingwerscheiben, dazu. Mit Wasabi würde ich sparsam umgehen! Es hat einen zu scharfen Eigengeschmack, kann das Aroma der Komposition schnell verfälschen. Wenn überhaupt, streiche ich ein kleines bisschen Paste beim Rollen unter den Fisch. Aber ich arbeite beim Sushi lieber mit Toppings.

Welche harmonieren gut?

Kaviar, gerösteter Sesam, grüne Zwiebeln, Jalapeños oder auch mal eingelegte Zitrusfrüchte. Wenn Sie ein Flambiergerät besitzen, können Sie die Sushi-Stücke mit Lachs (aus dem Bauchteil) abflämmen und so eine herrliche Rauchnote hervorholen.

Wie isst man Sushi richtig?

Für eine ganz besondere Aromenerfahrung sollten Sie Sushi in Zukunft anders essen, als Sie es wahrscheinlich bisher

getan haben. Ich empfehle, auf Stäbchen zu verzichten und die Stücke mit der Hand zu genießen. Dabei greifen Sie das Nigiri Sushi und drehen es auf den Kopf, sodass der Reis oben ist, der Fisch unten. Die Unterseite tauchen Sie dann kurz in die Sojasauce ein. Genau in dieser umgekehrten Lage führen Sie den Fisch nun zum Mund. Er sollte als Erstes auf Ihre Zunge treffen, dann erst der Reis. So ist ein intensiverer Geschmack garantiert!

Haben Sie einen Geheimtipp, wie man auch auf die Schnelle gutes Sushi zu Hause zaubern kann?

Grundsätzlich sollte man sich für die Zubereitung Zeit nehmen. Es ist kein Essen, das im Handumdrehen auf dem Tisch steht. Man kann das Handwerk wunderbar mit der Familie erlernen – das bringt allen großen Spaß. Wenn es doch mal schneller gehen soll, empfehle ich Temaki. Das sind kleine gefüllte Tütchen aus Noriblättern, die man ohne Bambusmatte problemlos wickeln kann. Füllen Sie eine Tüte mit etwas Sushi-Reis, fein geschnittener Gurke, Avocado, Karotte und Lachs oder mit Thunfisch, Gemüse und einer Thunfischcreme. Einfach und lecker!

* MUN KIM SUSHI-MEISTER UND KOCH

Bis zur Finanzkrise 2008 war er Banker an der Wall Street, dann erlernte er sein Handwerk bei einem Sushi-Meister in Los Angeles. Seit 2016 hat der Koreaner nun sein eigenes Restaurant (15 Punkte im „Gault & Millau“) in München. www.munrestaurant.de

