MAKI SUSHI

JULIANKUTOS

HALLO!

Dieses Kurshandbuch habe ich für dich erstellt, um tolle Speisen zuhause zu kochen. Die von mir vorgestellten Rezepte sind nur Richtlinien und Anregungen, um deine eigene Kreativität zu unterstützen und zu beflügeln.

Vergesst dabei keinesfalls eure eigenen Geheimzutaten: viel Liebe zum Detail, Geduld und Fingerspitzengefühl.

Die Rezepte in diesem Handbuch sind das Ergebnis meiner hohen zeitlichen und finanziellen Investition in außergewöhnliche Kochkenntnisse.

Ich bitte dich, dieses Handbuch nicht zu vervielfältigen oder ohne meine Zustimmung weiterzugeben.

Auf meiner Website findest du Rezepte, diese du gerne teilen kannst.

Viel Spaß beim Kochen,

JULIAN KUTOS, BA

SUSHI

Für 5 Rollen á 6 Stück

250 g Fischfilet

6 Noriblätter
1 Gurke
1 rote Paprika
1 gelbe Paprika
1 Avocado
1 Mango oder Ananas

REIS
500 g Sushireis
750 ml Wasser

REIS-MARINADE
120 ml Reisessig
3 EL Mirin
20 g Salz
30 g Zucker

CRISPY CHICKEN/SHRIMP

200 g Huhn oder Garnele
Salz
2 Eier
100 g Panko Brösel
Öl

Zum Servieren
Sojasauce
50 g Ingwer oder Sushi Ingwer

VEGGIE SUSHI
Fisch weglassen, Gemüse/Obst laut Rezept verwenden

Reis kochen
Den Reis unter fließendem Wasser waschen, bis Wasser klar ist. Abtropfen lassen. Den Reis in einen Topf geben, Wasser dazugeben und zum Kochen bringen. Wenn das Wasser kocht, die Hitze reduzieren und mit Deckel auf kleiner Flamme für ca. 20 min kochen. Während dem Kochen den Deckel nicht öffnen und nicht umrühren.

In einen Topf Essig, Mirin, Salz und Zucker geben und zum Kochen bringen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Vom Herd nehmen.

Den gekochten Reis in eine Schüssel geben und mit der warmen Marinade übergießen. Mit einer Spachtel die Marinade gut in den Reis einarbeiten. Den Reis abkühlen lassen und lauwarm verwenden.

CRISPY CHICKEN/SHRIMP
Huhn in lange 1 cm Streifen schneiden. Garnelen auf einen Zahnstocher aufspießen und kochen.

Salzen. Fleisch/Garnele in verquirtles Ei tauchen, danach in Panko Brösel.

In Öl herausbacken oder im Airfryer für 5 min backen.

Sushi rollen
Gurke schälen, in dünne Streifen schneiden. Paprika in dünne Julienne schneiden. Mango und Avocado in dünne Scheiben schneiden.

Fisch entgegen der Faser in dünne Scheiben schneiden.

Reis in 5 bis 6 Portionen aufteilen.

Eine Schale Wasser für die Hände verwenden.

Maki Sushi

Ein Noriblatt auf die Sushimatte legen. Ca. 5 mm dick mit mariniertem Reis belegen, auf der oberen Seite 2 cm frei lassen. Reis flach drücken.

Gemüse und Fisch in die Mitte des Reisfeldes legen. Die Rolle von unten nach oben mit etwas Druck fest einrollen.

Nach der Zubereitung kaltstellen.

Servieren

Ingwer in dünne Streifen schneiden, mit etwas Reisessig marinieren.

Sushi mit einem scharfen Messer in 1 cm dünne Scheiben schneiden.

Servieren mit Mayonnaise, Sojasauce und Ingwer.

FRAGEN, WÜNSCHE, ANREGUNGEN?

Ich freue mich auf deine Nachricht!

Melde dich bitte jederzeit wenn du Hilfe brauchst. Gerne über Facebook, Email oder Instagram.

Dir gefällt mein Kurs? Ich freue mich wenn eine Bewertung hinterlässt oder ein Posting.

Bewertung auf Google >>
Bewertung auf Facebook >>

LUST AUF MEHR REZEPTE?

IMPRESSUM

Julian Kutos
Blog, Kochkurse, Events
Margaretenplatz 3, Top 14a
1050 Wien
+43 660 28 21 945
info@juliankutos.com
www.juliankutos.com