

Sushi selbst gemacht



© Amina Elahi

California Roll „pan-fried“

Zutaten (für 4 Personen):

- » 360 g gekochter Sushi-Reis (zum Selbermachen: z. B. amerik. Rundkornreis)
- » 2 Noriblätter
- » Evtl. Essigwasser
- » ½ Gurke ohne Kernmasse
- » ½ Avocado
- » Frischen Zitronensaft
- » 4 Stückchen MSC Surimi
- » 400 g Bio-Lachs und MSC-Pazifischer Lachs oder Pazifischer Lachs aus Alaska
- » 4 El Tobikko (Kaviar vom fliegenden Fisch)
- » 4 El Mayonnaise
- » 2 El Sojasauce
- » 4 El gehackte Petersilie
- » Chilipfeffer, Wasabi
- » Evtl. Wasser und 1 Stück Seetang (Reis selbst machen)



* Bio- und Umweltsiegel wie Bioland, Naturland, ASC (Aquaculture Stewardship Council) und MSC (Marine Stewardship Council) sind empfehlenswert. Die Fischereien oder die Aquakulturen durchlaufen einen gründlichen Zertifizierungsprozess, in dem geprüft wird, ob sie die strikten Umweltkriterien dieser Standards erfüllen und dazu beitragen, den Bestand zu sichern. Nur dann dürfen ihre Produkte das Siegel tragen.

Materialien:

- » Scharfes Messer (kann in Essigwasser bzw. in Wasser getaucht werden, damit der Reis nicht kleben bleibt)
- » Bambusmatte zum Rollen (erhältlich im Asiageschäft)
- » Evtl. einen großen Topf (um Reis selbst zu kochen) oder gekochten Reis mitbringen



© Thomas Dafydd



© Manue@PrettyKiku



© The Eggplant

Zubereitung (ca. 30 Minuten):

1. Zunächst wird die Avocado geschält und der Kern entfernt, sodass dann daraus etwa 8 ca. 7 cm lange Streifen geschnitten werden können. Diese werden schnell noch mit dem Zitronensaft beträufelt, damit sich nichts verfärbt und auch später schön frisch aussieht.
2. Die Algenblätter werden halbiert, anschließend eine Bambusmatte mit Frischhaltefolie abgedeckt und die Algenblätter darauf gelegt.
3. In der Mitte dieser verteilt man mit den Fingerspitzen ca. 120 g Reis und drückt ihn gut an. Die Hände können vorher evtl. in Essigwasser getaucht werden, damit der Reis nicht daran kleben bleibt.
4. Das Krebsfleisch, Tobbiko und die Gurkenstreifen gibt man jetzt in die Mitte des Noriblattes, welches mit einem schmalen Streifen aus Mayonnaise und Wasabi gewürzt wird. Nun werden die Avocado-Streifen darauf gelegt.
5. Nun kommt der Wildlachs ins Spiel: dieser wird nämlich in dünne, große (ca. 5 x 22 cm) Stücke geschnitten und um die Sushi-Rolle gewickelt.
6. Die restlichen Zutaten werden genauso verarbeitet und hinzugefügt.
7. Abschließend wird das Sushi mit Chilipfeffer oder Wasabi gewürzt, in mundgerechte Stücke geschnitten und mit Mayonnaise und Sojasauce serviert.



© Lorenia

Tipp für ganz Aktive: Grundrezept für Sushi-Reis (für ca. 500 g gegarten Reis)

350 g Sushi-Reis (z. B. amerikanischer Rundkornreis) werden so lange waschen, bis das Wasser klar bleibt. Dann lässt man diesen ca. 30 Minuten in kaltem Wasser quellen und anschließend abtropfen. Der Reis wird nun mit 500 ml Wasser und evtl. 1 Stück Seetang in einen Topf gegeben, abgedeckt und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten gegart. Den Seetang entfernt man dann, zieht den Topf vom Herd und lässt den Reis nochmals ca. 15 Minuten quellen. Schließlich 3 EL Reissessig, 2 EL Zucker und Salz mit einem Holzlöffel unterrühren und dabei den Reis abkühlen lassen.



© Kattebeletje

Der „WWF-Einkaufsratgeber Fische und Meeresfrüchte“, der als Download, in gedruckter Form und als Smartphone App kostenlos erhältlich ist, bietet eine fundierte Entscheidungshilfe für viele handelsübliche Fische und Fischprodukte. Mithilfe der drei Kategorien „Gute Wahl“, „Zweite Wahl“ und „Lieber nicht“ gibt der Ratgeber eine Orientierung, welcher Fisch auf den Tisch darf und welcher besser nicht. wwf.de/fischfuehrer



Das WWF- Bildungsteam wünscht viel Spaß und guten Appetit!

Hinweis

Weitere spannende Bildungsmaterialien finden Sie auf unserer Downloadseite im Internet auf www.wwf.de/bildung Unseren kostenlosen Bildungs-Newsletter mit aktuellen Informationen für Ihren naturengagierten Unterricht können Sie hier abonnieren www.wwf.de/bildungs-newsletter Im Kinder- und Jugendprogramm des WWF bekommen junge Naturschützer regelmäßig spannende Informationen und können sich in gemeinsamen Aktionen für den Schutz der Natur stark machen www.wwf.de/kinder Bei Fragen wenden Sie sich gerne an bildung@wwf.de