



Rezept des Monats

Wildes Sushi

Von WildRebell Jannik Hennefarth



Fotos: Jannik Hennefarth

Zutaten Reis:

Sushireis
(400 g Sushireis und 800 ml Wasser,
im Kocher: 400 g Reis zu 600 ml
Wasser)
3 EL Reisessig
Noriblätter
2 EL Zucker
1 TL Salz

Zutaten Füllung:

2 Rehfilets
1 Frischlings- oder Rehnuss
100 g Champignons
1 kleine Frühlingszwiebel
wenn vorhanden, etwas Bärlauch
1 TL Wasabi
Sesamkörner
3 große EL Frischkäse
1 Avocado
Koriander
Kresse

Zutaten Marinade:

250 ml Sojasauce
3 EL Apfelsaft
Etwas Ingwer
1 Stängel Zitronengras
3 TL Honig

Zubehör

Sous Vide Garer
Bunsenbrenner
Sushimatte
Frischaltefolie
Messer
Wasser

Der Begriff Sushi ist eigentlich nicht ganz korrekt, da japanisches Sushi aus Meeresfrüchten besteht und in der Regel zwei Zutaten neben Reis und Noriblatt enthält. Bei Kimbap oder Gimpab hingegen sind es mindestens fünf Zutaten.

Zubereitung

Filets und Nuss versäubern, einvakumieren und ab in den Sous Vide Garer, bei 55 °C für 40 min garen lassen.

Den Sushireis 2-3 mal mit Wasser durchwaschen, bis das Wasser klar ist.

Sushireis gemäß Vorgabe 15-20 min köcheln lassen (meist Verhältnis Reis zu Wasser 1:2) Im Reiskocher variiert das Verhältnis zu 2:3.

Währendessen Champignons vierteln, Zwiebel fein würfeln und in der Pfanne anschwitzen und anschließend abkühlen lassen.

Reisessig in einem Topf ansetzen, Salz und Zucker hinzugeben und auflösen.

Sushireis nach Garzeit ruhen lassen und anschließend auf ein flaches Blech zum Ausdampfen geben.

Die Reisessigmischung über den Reis träufeln und ruhen lassen.

Marinade ansetzen: Ingwer schneiden und Zitronengras andrücken und zur Sojasauce geben. Etwas Apfelsaft und 1 TL Honig ebenfalls mit dazugeben und ein paar Minuten reduzieren lassen.

Bärlauch, Wasabi und Frischkäse in einem Gefäß cremig pürieren.

Das Fleisch aus dem Sous Vide Garer nehmen. Das Filet bei Bedarf kurz anbraten, dann längs in Streifen schneiden. Die Nuss in dünne Scheiben schneiden und anschließend plattieren.

Let's roll!

Die Sushimatte mit Frischhaltefolie umhüllen. Noriblatt darauflegen und zu 2/3 mit Reis leicht andrücken. Umdrehen und den Reis nach unten! Am Übergang von leerem Drittel des Noriblattes zu Reis die Wasabi-Bärlauchcreme verstreichen. Rehfiletstreifen, geschnittene Avocado, angedünstete Pilze und etwas Kresse verteilen.

Unter festem Griff zu einer Rolle zusammenrollen.

Die Inside-Out Rolle im Sesam wälzen.

Die plattierten Scheiben aus der Nuss darauf legen und mit Zucker bestreuen und mit dem Bunsenbrenner anflammen, bis der Zucker karamellisiert.

Die Marinade darüber verstreichen und mit frisch geschnittenem Koriander garnieren.

Die Rolle mit einer angefeuchteten Messerklinge zerteilen und anrichten.

Fertig!

