Sushi-Reis (Grundrezept)

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 2 Stunden
Zutaten für ca. 6 Portionen (diese Menge Reis reicht für ca. 32 Stück Nigiri-Sushi bzw. 3-4 Maki-Rollen; siehe „Kleine Mengenlehre" unterm Rezept)
400 g Sushi-Reis (siehe dazu den Tipp unterm Rezept)
3 EL Reisessig (mit 3-4 Prozent Essigsaure; ersatzweise einen anderen sehr milden Essig verwenden)
10 g Zucker,
10 g Salz

Den Reis in ein feines Sieb geben. Das Sieb in eine Schüssel hängen und die Schüssel mit kaltem Wasser füllen. Jetzt den mit Wasser bedeckten Reis im Sieb mit den Händen waschen bzw. „durchschaufeln". Die dabei von den Reiskörnern abgewaschene Stärke lässt das Wasser milchig werden. Den Reis am besten insgesamt sieben Mal für jeweils 1 Minute durchwaschen. Dabei das Wasser jedes Mal komplett wechseln. Den Reis im Sieb aus dem Wasser heben, abtropfen lassen. Dann den abgetropften Reis im Sieb 60 Minuten lang an der Luft ziehen und quellen lassen. Den gequollenen Reis mit 550 ml handwarmem Wasser in einen Topf mit gut schließendem Deckel (idealerweise aus Glas) geben und aufkochen. Dabei während des gesamten Garvorgangs den Deckel nicht abnehmen. Nach dem Aufkochen die Hitze reduzieren und den Reis leise köcheln lassen, bis er alles Wasser absorbiert hat. Das dauert ca. 15 Minuten. Topf jetzt vom Herd nehmen, Reis weitere 15 Minuten im geschlossenen Topf ruhen lassen. Für die Würze in einer Schale 2 EL Reisessig mit je 10 g Zucker und Salz (je ca. 2 TL) verrühren, bis sich Zucker und Salz aufgelöst haben. In einer zweiten Schale das Handwasser vorbereiten. Dafür übrigen Reisessig (1 EL) mit 4 EL Wasser vermischen. Den noch heißen Reis jetzt auf eine saubere, kühle Arbeitsfläche stürzen und mithilfe eines Holzlöffels ausbreiten und lockern. Mit einem Fächer (oder einer gefalteten Zeitung) den Reis befächern, damit er möglichst rasch handwarm abkühlen kann. Zwischendurch Reis auf der Arbeitsfläche wenden und wieder vorsichtig lockern (niemals rühren), weiter befächern. Den handwarmen Reis mit der vorbereiteten Würze besprenkeln. Mit dem Holzlöffel vorsichtig wenden sowie auflockern, dabei die Würze verteilen. Jetzt können Sie beginnen, den Reis zu formen.
Befeuchten Sie zuvor Ihre Handflächen ganz leicht mit dem vorbereiteten Handwasser, so bleibt der Reis beim Zubereiten und Formen nicht so stark an den Händen kleben.

Tipp; Sushi-Reis. Den gibt es mittlerweile nicht nur im Asienladen, sondern auch schon im gut sortierten Supermarkt. Achten Sie darauf, dass Sie Reis kaufen, der nur aus ganzen Körnern besteht. Der ist zwar etwas teurer, hat jedoch eine bessere Konsistenz. Günstiger Sushi-Reis enthält oft gebrochene Körner, die später stark verkleben, Da die Herstellung von perfektem Sushi-Reis entscheidend ist für den echten Sushi-Genuss, lohnt sich hier der Blick auf die Qualitat. Im Idealfall ist der gegarte Reis nur leicht klebrig, dabei von lockerer Struktur – bei japanischen Sushi-Meistern fügt sich sichtbar Korn an Korn. Der Reis ist fein gesäuert und mild, nicht zu salzig und dennoch würzig. So gelingt der Sushi-Reis auch ohne Reiskocher.

Kleine Mengenlehre: 400 g roher Sushi-Reis ergeben 900 g Gegarten, Aus dieser Menge können ca. 32 Stück Nigiri Sushi oder 3-4 Rollen Maki Sushi entstehen, was die ideale Menge fur 4-6 Personen ist.