

Zubereitungszeit:

Kochzeit:

Menge fuer:

Gekochter und anschließend getrockneter Blaufisch wird in kurze, etwas dickere Flocken gehobelt. Die Flocken dienen zur Zubereitung von Dashi-Brühe.

Eingelegter Ingwer

Zubereitungszeit:

Kochzeit:

Menge fuer:

Rosa Ingwer wird zu Sushi serviert und neutralisiert den Geschmack zwischen den einzelnen Häppchen.

Japanischer Rundkornreis

Zubereitungszeit:

Kochzeit:

Menge fuer:

Kome ist für Sushi unabdingbar, seine Stärke macht ihn nach dem Kochen klebrig. Soll in einem luftdicht verschlossen Gefäß an einem kühlen Ort aufbewahren.

Getrocknete schwarzgrüne Algen

Zubereitungszeit:

Kochzeit:

Menge fuer:

für Roll-Sushi verwenden, werden aus den zu Blättern gepressten, auch in fein geschnitten Streifen als eine attraktive Garnitur verwendbar. Je dunkler das Blatt, desto guter die Qualität. Soll luftdicht verschlossen an einem dunklen Ort aufbewahren.

Zubereitungszeit:

Kochzeit:

Menge fuer:

Perilla frutescens, Gewürz, das in der japanischen Küche verwendet wird. Es gibt so das intensive Aroma der Blätter und ist vergleichbar mit Kreuzkümmel, Zimt und Zitrus. Köstliche Zutat für Sushi und Sashimi. Die Perillablätter dienen auch als Hülle für kleine Reiskugeln. Sie können auch als Pesto, für gebackenen Fisch oder statt Basilikum in Tomatensosse verwendet werden. Das Aroma von Perilla, oder Shiso wie er in der japanischen Küche genannt wird, ist leicht scharf und sehr aromatisch. Frische und sauer eingelegte Blätter und Samen würzen japanische Gerichte wie Sushi und Tempura.

Zubereitungszeit:

Kochzeit:

Menge fuer:

Kaltgepresst - was heisst das?

Oberstes Qualitätskriterium beim Olivenöl ist die Kaltpressung. Dabei müssen die Oliven langsam gepresst werden, damit das Öl nicht wärmer wird als 50 Grad. Das ist zugleich die erste Pressung. Wird dabei die Temperatur von 50 Grad überschritten, ist nur noch die Bezeichnung "erste Pressung" erlaubt. Auf den Zusatz "kaltgepresst" muss verzichtet werden.

Zubereitung

- 1 "extra vergine" oder "vierge extra": Der Gehalt an freien Fettsäuren (Säuregrad) darf maximal 1g/100ml oder 1 % betragen.

- 2 "verginе fino" oder "vierge fine": 1,5 % Säuregrad

- 3 "verginе semifino" oder "vierge demi-fine": 3.3 % Säuregrad

- 4 Die Bezeichnung "naturrein" bedeutet, dass das Öl nicht raffiniert, das heisst nicht chemisch behandelt wurde. "Olivenöl" oder "reines Olivenöl" bezeichnet einen Verschnitt von kaltgepresstem und raffiniertem Öl.

Japanischer Reiswein

Zubereitungszeit:

Kochzeit:

Menge fuer:

Aus Reis gegärtes alkoholisches japanisches Nationalgetränk. Wird kalt und heiss getrunken. Macht Fleisch und Fisch zart und dient als Geschmackverstärker. Es gibt auch süssen Sake (mirin), welcher aber nur zum Kochen verwendet wird.

Sojasauce

Zubereitungszeit:

Kochzeit:

Menge fuer:

Wichtigstes Würzmittel Japans. Wird aus fermentierten Sojabohnen, Weizen und Salz hergestellt. Es gibt helle und dunkle Saucen. Tamari ist eine weizenfreie Alternative und schmeckt aromatischer als Sojasauce.

Reisessig

Zubereitungszeit:

Kochzeit:

Menge fuer:

Der blassgoldene japanische Reisessig schmeckt eher mild und dient dazu, den Sushi-Reis zu parfümieren. Ausserdem wirkt er konservierend und antibakteriell.

Japanischer Meerrettich

Zubereitungszeit:

Kochzeit:

Menge fuer:

Wasabipulver wird ist ein scharfer grüner Meerrettich gemahlen und lange haltbar. Bei handgeformten Sushi streicht man eine winzige Menge davon zwischen Reis und Fischbelag, um dessen Geschmack besser zur Geltung zu bringen. Wasabi ist auch in der Tube erhältlich

Zubereitung

- 1 1 Teil Wasabi Pulver und 1 Teil Wasser vermischen.
-