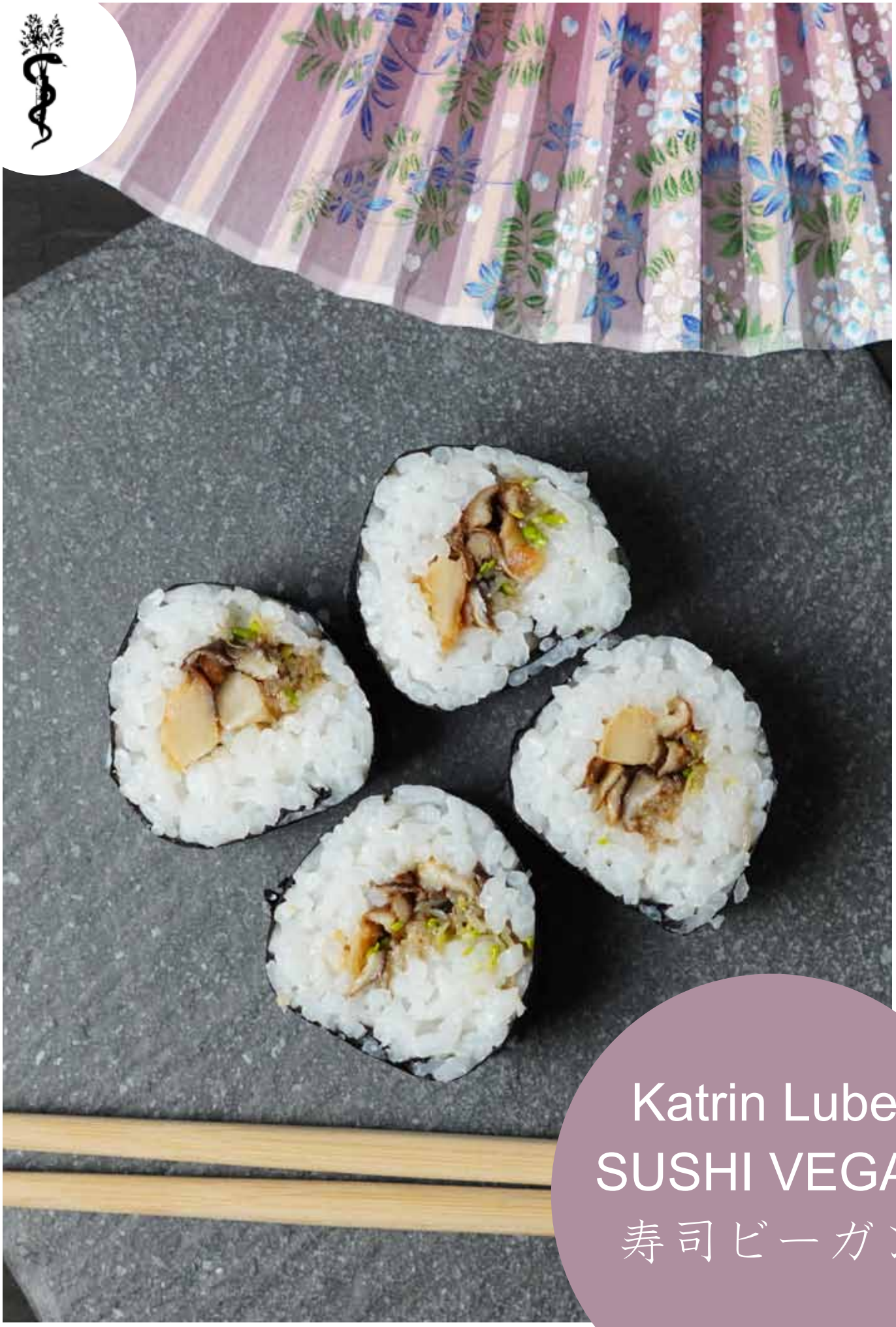

Katrin Luber
SUSHI VEGAN
寿司ビーガン

Katrin Luber: Sushi vegan 寿司ビーガン

Sushi

Sushi selber machen, ist gar nicht so schwer, wie man immer denkt. Ich habe es auch erst vor ein paar Jahren angefangen und meine Röllchen sehen schon ganz passabel aus. Vielleicht nicht für einen Japaner, aber für mich reicht es. Sushi sollte man wegen des hohen Jodgehaltes nicht zu oft essen.

Sushi-Reis herstellen

Für 2 Personen für Sushi als Vorspeise

250g Sushi-Reis (alternativ Risotto- oder Milchreis)
1 kleines Stück Kombu-Alge nach Bedarf (4 x 4 cm)
2 EL Reisessig
2 EL Zucker
1 TL Salz

Den Reis waschen, abtropfen lassen. Mit 300 ml Wasser und der Alge aufkochen und zwei Minuten kochen lassen, anschließend auf kleiner Flamme oder ohne auf der Platte 10 Minuten quellen lassen. Den Topf vom Herd nehmen, den Deckel abnehmen, ein Küchentuch drüber legen und 10 Minuten ziehen lassen. Essig, Zucker und Salz in einem kleinen Topf aufkochen und abkühlen lassen. Den Reis in eine flache Schüssel füllen, die Alge entfernen und die Essigmischung einarbeiten. Den Reis abkühlen lassen. Aber nicht ständig umrühren, um das Abkühlen zu beschleunigen. Am besten den Reis einige Stunden vorher kochen und ihn in Ruhe abkühlen lassen.

Rollen herstellen

Je ein Noriblatt mit der glatten Seite nach unten auf eine Bambusrollmatte legen. Die Hände mit Essigwasser befeuchten und den Sushi-Reis einen halben bis einen Zentimeter dick auf das Blatt geben. Längs jeweils einen Streifen frei lassen. In die Mitte längs eine Vertiefung eindrücken, mit Wasabipaste bestreichen und die Füllung reinlegen.

Die Bambusrollmatte anheben und Noriblatt, Reis und Füllung zu einer festen Rolle formen. Die Stelle vom Blatt ohne Reis vor dem Rollen mit etwas Wasser befeuchten, dann hält die Rolle nachher besser.

Keine Angst, die ersten Rollen werden vielleicht etwas unförmig, aber schmecken tun sie trotzdem. Übung macht den Meister ;)

Reis an den offenen Stellen etwas andrücken, die Nahtstelle nach unten die Rolle auf ein Brett legen und vorsichtig mit einem angefeuchteten Messer halbieren und die Hälften in drei gleich große Stücke schneiden.

Grobe Temaki-Sushi mit Spargel

Für 8 Stück

4 Stangen grüner Spargel
Salz
400 g Austernpilze
2 EL Öl
1 EL Sojasauce
1 EL Zitronensaft
1 TL Wasabipulver
2 Frühlingszwiebeln
4 Noriblätter
Eissgwasser
1/2 Rezept vorbereiteter Sushi-Reis

Spargel waschen, Enden abschneiden und eventuell noch den unteren Teil etwas schälen, je nachdem, ob er hart erscheint. Die Stangen längs halbieren, in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren, mit kaltem Wasser abschrecken, abtropfen und abkühlen lassen.

Pilze putzen und in Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin braten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Mit Sojasauce und Zitronensaft würzen. Wasabi mit 3 TL Wasser mischen. Frühlingszwiebel putzen, waschen, in 5 cm lange Stücke und diese längs in Streifen schneiden. Die Noriblätter quer halbieren.

Hände mit Essigwasser befeuchten und den Reis in acht gleich große Bällchen formen. Das Noriblatt mit der glatten Seite nach unten in die linke Hand nehmen, auf die linke Seite des Blattes ein Reisbällchen legen und mit wenig Wasabi betreichen. Ein Achtel der Füllung daran legen und festdrücken. Nun die linke untere Ecke des Noriblatts nach rechts falten und so das Ganze zu einer spitzen Tüte rollen. Ich habe auf dem Foto statt Pilzen Möhren verwendet, schmeckt auch sehr gut.

Hosomako mit Gurke & Avocado

Für 24 Stück

4 TL Sesamsamen
1/2 Avocado
1/2 Salatgurke
1 EL Reisessig
2 TL Wasabipulver
2 geröstete Noriblätter
Essigwasser
1/2 Rezept Sushi-Reis. vorbereitet

Den Sesam in einer Pfanne Öl rösten. Die Avocado in der Mitte aufschneiden, den Kern vorsichtig entfernen, dabei kann man sich leicht verletzen. Dann eine Hälfte in die Hand nehmen und mit der anderen mit einem Esslöffel zwischen Avocadofleisch und Schale gelangen und das Fleisch so komplett aus der Schale entfernen. Hälfte der Länge nach in acht gleichmäßige Streifen schneiden und mit dem Reisessig beträufeln. Gurke schälen, halbieren und vierteln, die Kerne entfernen und die Gurke in dünne Streifen von etwa 10 cm Länge schneiden. Das Wasabipulver mit 3 Teelöffel Wasser mischen.

Mit den vorbereiteten Zutaten und den Noriblättern sowie einer Bambusrollmatte gefüllte Rollen herstellen und mit einem scharfen Messer die Sushi abschneiden. Dazu reicht man traditionell eingelegten Ingwer und etwas Sojasauce, in die man nach Belieben noch etwas Wasabipulver rührt.

Hosomaki mit Zucchini

Für 24 Stück

50 g Radieschensprossen
1/2 Zucchini
2 TL Wasabipulver
2 geröstete Noriblätter
Essigwasser
1/2 Rezept Sushi-Reis. vorbereitet

Sprossen waschen, abtropfen lassen. Zucchini waschen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Wer will, kann die Kerne entfernen. Das Wasabipulver mit 3 Teelöffel Wasser mischen.

Mit den vorbereiteten Zutaten und den Noriblättern sowie einer Bambusrollmatte gefüllte Rollen herstellen und mit einem scharfen Messer die Sushi abschneiden. Dazu reicht man traditionell eingelegten Ingwer und etwas Sojasauce, in die man nach Belieben noch etwas Wasabipulver rührt.

Hosomaki mit Auberginen-Matjes & Avocado

Für 24 Stück

Für die Aubergine:

2 Auberginen
300 ml Wasser
4 EL Essig
2 TL Salz
1,5 TL Zucker
1 EL Senfkörner
2 Lorbeerblätter
3 schwarze Pfefferkörner
1 Blatt Nori

1 Avocado
2 TL Wasabipulver
2 geröstete Noriblätter
Essigwasser
1/2 Rezept Sushi-Reis. vorbereitet

Am Tag vroher die Auberginen schälen und von der Lönge her in dünne Scheiben schneiden und die wiederum in dünne Streifen. Die Streifen in eine Schüssel legen, das Noriblatt dazulegen. Die anderen Zutaten kurz aufkochen und zu dem Blatt und der Aubergine hinzufügen, über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Am nächsten Tag kann man die Streifen statt Matjes für die Sushi verwenden.

Den Sesam in einer Pfanne Öl rösten. Die Avocado in der Mitte aufschneiden, den Kern vorsichtig entfernen, dabei kann man sich leicht verletzen. Dann eine Hälfte in die Hand nehmen und mit der anderen mit einem Esslöffel zwischen Avocadofleisch und Schale gelangen und das Fleisch so komplett aus der Schale entfernen. Hälfte der Länge nach in acht gleichmäßige Streifen schneiden und mit dem Reisessig beträufeln. Das Wasabipulver mit 3 Teelöffel Wasser mischen.

Mit den vorbereiteten Zutaten und den Noriblättern sowie einer Bambusrollmatte gefüllte Rollen herstellen und mit einem scharfen Messer die Sushi abschneiden. Dazu reicht man traditionell eingelegten Ingwer und etwas Sojasauce, in die man nach Belieben noch etwas Wasabipulver rührt.

Hosomaki mit grünen Bohnen & Möhren

Für 24 Stück

1 große Karotte
12 grüne Bohnen
1 kleine Zucchini oder Gurke
2 TL Wasabipulver
2 geröstete Noriblätter
Essigwasser
1/2 Rezept Sushi-Reis. vorbereitet

Den Sesam in einer Pfanne Öl rösten. Karotte schälen, halbieren und längs in dünne Streifen schneiden. Mit den Bohnen zusammen für etwa 10 Minuten in etwas Wasser bissfest garen. Gurke schälen, halbieren und vierteln, die Kerne entfernen und die Gurke in dünne Streifen von etwa 10 cm Länge schneiden. Das Wasabipulver mit 3 Teelöffel Wasser mischen.

Mit den vorbereiteten Zutaten und den Noriblättern sowie einer Bambusrollmatte gefüllte Rollen herstellen und mit einem scharfen Messer die Sushi abschneiden. Dazu reicht man traditionell eingelegten Ingwer und etwas Sojasauce, in die man nach Belieben noch etwas Wasabipulver rührt.

Räuchertofu & Kräuterseitlinge

Für 24 Stück

1/2 Stück Räuchertofu
100 g Kräuterseitlinge
1/2 Rettich
2 TL Wasabipulver
2 geröstete Noriblätter
Essigwasser
Sesamöl
1/2 Rezept Sushi-Reis. vorbereitet

Das Wasabipulver mit 3 Teelöffel Wasser mischen.

Räuchertofu in schmale Streifen schneiden und die Seitlinge ebenso. Alles in dem Sesamöl in einer Pfanne kross anbraten. Den Rettich schälen und in dünne Streifen schneiden.

Mit den vorbereiteten Zutaten und den Noriblättern sowie einer Bambusrollmatte gefüllte Rollen herstellen und mit einem scharfen Messer die Sushi abschneiden. Dazu reicht man traditionell eingelegten Ingwer und etwas Sojasauce, in die man nach Belieben noch etwas Wasabipulver rührt.

Veganes Hühnchen & Shiitakepilze

Für 24 Stück

1/3 Packung veganes Hühnchen Geschnetzeltes
100 g Shiitakepilze
1 Hand voll Sprossen
2 TL Wasabipulver
2 geröstete Noriblätter
Essigwasser
Sesamöl
1/2 Rezept Sushi-Reis. vorbereitet

Das Wasabipulver mit 3 Teelöffel Wasser mischen.

Hähnchen in schmale Streifen schneiden und die Pilze ebenso. Alles in dem Sesamöl in einer Pfanne kross anbraten. Die Sprossen kurz mit kochendem Wasser übergießen, um sie zu desinfizieren.

Mit den vorbereiteten Zutaten und den Noriblättern sowie einer Bambusrollmatte gefüllte Rollen herstellen und mit einem scharfen Messer die Sushi abschneiden. Dazu reicht man traditionell eingelegten Ingwer und etwas Sojasauce, in die man nach Belieben noch etwas Wasabipulver rührt.

Tofu & Austernpilze

Für 24 Stück

1/2 Packung Tofu Natur
100 g Austernpilze
2 TL Wasabipulver
2 geröstete Noriblätter
Essigwasser
Sesamöl
1/2 Rezept Sushi-Reis. vorbereitet

Das Wasabipulver mit 3 Teelöffel Wasser mischen.

Tofu in schmale Streifen schneiden und die Pilze ebenso. Alles in dem Sesamöl in einer Pfanne kross anbraten. Mit den vorbereiteten Zutaten und den Noriblättern sowie einer Bambusrollmatte gefüllte Rollen herstellen und mit einem scharfen Messer die Sushi abschneiden. Dazu reicht man traditionell eingelegten Ingwer und etwas Sojasauce, in die man nach Belieben noch etwas Wasabipulver rührt.

Impressum

© 2020 Luber, Katrin
Mail: Info@istdasvegan.eu
Web: Istdasvegan.eu

Alle Rechte vorbehalten

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechts ohne Zustimmung des Autors ist unzulässig.

Kein Teil dieses Buches darf ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Herausgebers reproduziert oder in einem Abrufsystem gespeichert oder in irgendeiner Form oder auf irgendeine Weise elektronisch, mechanisch, fotokopiert, aufgezeichnet oder auf andere Weise übertragen werden.

Wichtiger Hinweis: Alle Informationen in diesem Buch sind sorgfältig recherchiert, ersetzen jedoch keinen Arztbesuch. Falls Sie Beschwerden haben, sollten Sie einen Arzt aufsuchen. Jeder Leser ist für sein eigenes Handeln verantwortlich. Die Autorin kann für eventuelle Nachteile, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen erfolgen, keine Haftung übernehmen.

Das eBook enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalt die Autorin keinen Einfluss hat. Deshalb kann diese für die fremden Inhalte auf diesen Seiten keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der Webseiten ist der jeweilige Betreiber verantwortlich. Die Inhalte der Webseiten können nach einiger Zeit nach Veröffentlichung des Buches veralten oder nicht mehr existieren.

Cover: © by Katrin Luber

Über die Autorin

Katrin Luber arbeitete viele Jahre als freie Journalistin für regionale Tageszeitungen in Niedersachsen und Nordrhein-Westfalen. Irgendwas mit Medien arbeitete sie anschließend in einer Werbeagentur.

Nach der Umstellung auf eine vegane Ernährung im Oktober 2014 verschwanden zahlreiche Wehwehchen und Zivilisationskrankheiten wie Arthrose, Menstruationsschmerzen, Heuschnupfen und Reflux von alleine. Ein paar Jahre später ernährte sie sich anderthalb Jahre lang vegan und getreidefrei, wonach auch die Schilddrüsenunterfunktion verschwand.

Deshalb gründete sie 2015 ihren Blog „Ist das vegan oder kann das weg?“ und spezialisierte sich dort auf die Themen vegane Ernährung und Medizin. Sie besucht internationale Konferenzen wie die VegMed in Berlin und schreibt über aktuelle Studien zu verschiedenen Themen im Bereich Ernährung.

Auf ihrer Website bietet sie auch Ernährungsberatung an, insbesondere für Menschen mit Schilddrüsenproblemen und Diabetes Typ 2.

In den nächsten Monaten werden weitere Bücher zu verschiedenen medizinischen Themen folgen.