



Tempura Sushi

für 2 Portionen | 60 Minuten | 298 kcal

Tempura Sushi sind frittierte Maki Rollen mit knuspriger Panade. Sie sind einfach zu machen und schmecken außen kross und innen würzig – perfekt für alle, die etwas Neues ausprobieren möchten.

Zubereitung:

1. Die 2 Beginne damit, den Reis gründlich zu waschen. Gib ihn in eine große Schüssel, fülle reichlich kaltes Wasser hinzu und spüle den Reis mehrmals durch, bis das Wasser fast klar ist. Gib zum gewaschenen Reis noch einmal 500 ml Wasser zu und lasse ihn etwa 20 – 30 Minuten quellen. Tipp: Schneide in der Zwischenzeit das Kombu-Stück an mehreren Stellen leicht ein, damit es beim Kochen mehr Aroma abgibt.
2. Nach der Ruhezeit das Wasser komplett abgießen. Den Reis in einem Topf (oder gerne auch Reiskocher) mit frischem Wasser im Verhältnis 1:1 (bei 300g Reis ergibt dies 300ml Wasser) aufgießen. Den Kombu (falls vorhanden) auf den Reis auflegen. Jetzt den Topf auf den Herd stellen, den Deckel draufsetzen und bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Sobald der Reis aufgekocht ist, die Hitze auf kleinste Stufe stellen und mit geschlossenem Deckel 13 Minuten leicht köcheln lassen. Der Deckel sollte in dieser Zeit nicht geöffnet werden!
3. Sobald der Reis fertiggekocht ist, die Hitze komplett abstellen. Mit geschlossenem Deckel für 10 Minuten quellen lassen. Danach den Deckel öffnen und den Kombu herausnehmen. Den gegarten Reis in eine große Schüssel füllen und mit 4 EL Sushi Essig würzen. Den Reis mit schneidenden Bewegungen des Löffels vermischen (nicht wild verrühren, sondern die Würzung schonend unterheben). Bis zur Verwendung den Reis auf Körpertemperatur abgedeckt abkühlen lassen, also ungefähr 40°C – der Reis sollte sich in der Hand weder heiß noch kalt anfühlen.
4. Während der Reis abkühlt, bereiten wir die Füllung vor: Entferne von den Garnelen die Schwänze und schneide sie etwas kleiner. Wasche die Paprika, entkerne sie und schneide sie in feine Streifen. Die Frühlingszwiebel waschen und in dünne Ringe schneiden.

Zutaten:

Für den Reis:

- ☐ 2300 g Sushi Reis
- ☐ 1 Stück Kombu (ca. 10 x 15 cm)
- ☐ 2 EL Sushi no ko
- ☐ 300 ml Wasser

Für die Füllung:

- ☐ 50 g Party Garnelen (oder Surimi)
- ☐ 1 Frühlingszwiebel
- ☐ 1 rote Paprika
- ☐ 2 TL Wasabi (optional)
- ☐ 4 Noriblätter

Für die Tempura Panade:

- ☐ 160 g Mehl
- ☐ 30 g Katakuriko (Kartoffelstärke)
- ☐ 10 g Backpulver
- ☐ ½ TL Salz
- ☐ 360 ml Wasser

Zum Servieren:

- ☐ Japanische Mayonnaise
- ☐ Teriyaki Sauce
- ☐ Sesam, geröstet
- ☐ 500 ml Öl (zum Frittieren, z.B. Rapsöl)



1maljapan
1maljapan.de

5. Jetzt kümmern wir uns um die Panade: Vermische in einer Schüssel 160 g Mehl, 30 g Katakuriko (Kartoffelstärke), 10 g Backpulver und ½ TL Salz. Gieße nach und nach 360 ml kaltes Wasser dazu und rühre nur so lange, bis ein glatter, aber nicht überrührter Teig entsteht.
6. Tipp: Wickle gerne deine Sushi Matte mit Folie ein, damit der Reis nicht zwischem dem Bambus kleben bleibt. Stelle außerdem eine Schüssel mit frischem Wasser bereit. Damit befeuchtest du immer wieder deine Hände beim Reisverteilen – damit zermatscht der Reis nicht beim Verstreichen und bleibt schön feucht. Lege ein Noriblatt mit der glänzenden Seite nach unten darauf. Verteile etwa 1/4 des zubereiteten Reis gleichmäßig auf dem Noriblatt. Lasse oben einen ca. 1-2 cm breiten Rand frei. Lege mittig etwas Surimi, Paprika und Frühlingszwiebeln auf den Reis. Wer mag, streicht etwas Wasabi dazu.
7. Rolle alles mit leichtem, aber gleichmäßigem Druck von unten her zu einer festen Rolle auf. So formst du insgesamt vier Rollen. Befeuchte das obere Nori-Ende leicht mit Wasser, um die Rolle zu verschließen. Wiederhole den Vorgang für insgesamt 4 Rollen.
8. Stelle die fertigen Rollen für etwa 15 Minuten kalt. Schneide danach jede Rolle einmal in der Mitte durch, damit sie besser in den Topf passt.
9. Erhitze jetzt in einem tiefen Topf oder Wok etwa 4 – 5 cm hoch Öl auf 170 – 180 °C.
10. Ziehe jede Sushirolle vorsichtig durch den Tempurateig und frittiere die panierten Sushirollen nacheinander im heißen Öl für 1 – 2 Minuten, bis sie goldbraun und knusprig sind. Am besten die gesamte Zeit leicht drehen und wenden, damit die schwere Sushi Rolle nicht am Boden anbrennt. Lasse sie danach auf einem Küchenpapier abtropfen.
11. Schneide die knusprigen Rollen mit einem angefeuchteten, scharfen Messer in mundgerechte Stücke. So bleibt die Panade schön intakt.
12. Richte die fertigen Tempura Sushi auf einem Teller an. Serviere sie mit japanischer Mayonnaise, Teriyaki Sauce und etwas geröstetem Sesam. Fertig – Itadakimasu!