ESSEN UND TRINKEN
Reisen durch Körper & Zeit

rem
Reiss-Engelhorn-Museen

Rezept

Gemischte Sushi / Gomokuzushi

ausgewählt von der Japanischen Gesellschaft

Zutaten und Zubereitung für den Reis (4 Personen):

- 2 Tassen Rundkornreis (möglichst Reis aus Japan)
- 1,5 – 2 Tassen Wasser
- 4 EL Essig
- 3,5 EL Zucker
- 0,5 EL Salz

Reis im Topf waschen, Wasser wegschütten, 2 – 3 Mal wiederholen, danach die Menge des Wassers (wie oben) zugeben. Über 20 Minuten im Wasser ziehen lassen. Reis kochen. Beim Kochen bitte nicht rühren, zugedeckt lassen. Zuerst mit stärkerer als mittlerer Hitze aufkochen lassen. Kurz bevor das Wasser überläuft, die Hitze reduzieren, dabei den Deckel zu lassen. Wenn nötig, fast ausschalten, um Überlaufen zu vermeiden. Das Wasser ist nicht mehr heftig aufgekocht, die Hitze etwas stärker machen, das Wasser auf dem Reis fast alles verdampfen lassen (ab und zu anschauen), schwache Hitze. Wenn der Reis durchsichtig (weich) geworden ist, den Herd ausschalten und ca. 10 Minuten neben den Herd hinstellen. Im Reiskocher ist es einfacher den Reis zu kochen!

Sushireis machen: Essig, Zucker und Salz kurz aufwärmen, bis alles gelöst ist. Wenn der Reis so weit ist, im größeren, flachen Gefäß mit dem Sushi-Gewürz schnell mit groben Bewegungen und gründlich mischen, dabei mit dem Fächer fächeln, um möglichen Essig zu verdünsten, weißen gerösteten Sesam (3 EL) gut mischen.

Zutaten und Zubereitung für das Gemüse (4 Personen):

- 4 Stück getrocknete Shiitake Pilze
- 0,5 Tasse Shiitake Einweichwasser
- 2 EL Zucker
- 2 EL Sojasoße

Shiitake Pilze einweichen. Den Stiel der Pilze entfernen, halbieren, ca. 1cm lang sehr dünn schneiden und mit dem Gewürz ca. 20 Minuten kochen, bis die Flüssigkeit fast weg ist.

- 1 Karotte
- Dashi (in einer Tasse Wasser 2,5g Fischpulver oder Algenpulver einlösen)
- 1,5 EL Sojasoße

Karotte schälen, ca. 1 cm lang wie Streichhölzer dünn schneiden; mit dem Gewürz kochen.

- 30 g Zuckerschoten
- Ein bisschen Salz

Zuckerschoten schräg und dünn schneiden, kurz im Salzwasser kochen.
Im Sushireis gekochte Shiitake Pilze, Karotten, Zuckerschoten gut mischen.

- 3 oder 4 Eier
- 0,5 EL Zucker
- 1 EL Mirin (Süßer Sake zum Kochen)
- ¼ TL Salz
- Speiseöl zum Braten

In einer Schüssel, die Eier gut rühren. Zucker, Mirin und Salz dazu geben und gut mischen. Pfanne mit Öl erhitzen (nicht zu stark) und die Eiermasse dünn in die Pfanne gießen. Die Pfanne über dem Herd schnell bewegen, damit die Eier gleichmäßig verbreitet werden können. Wenn die Menge der Eier zuviel ist, kann man sie in die Schüssel schnell zurückgeben. Kleinen Schaum auf den Eiern zerdrücken. Wenn die Oberfläche fast trocken ist, vorsichtig wenden, ganz kurz braten und aus der Pfanne auf einen flachen Teller nehmen. Die dünnen Eier abkühlen, in Streifen (ca. 4 cm x 5 mm) schneiden. Geschnittene Eier auf dem gemischten Sushireis garnieren.

Guten Appetit!

Dieses Rezept hat für Sie ausgewählt: die Japanische Gesellschaft anlässlich der Veranstaltung „Tafel der Nationen“ am 10. Mai 2025 im Rahmen der Sonderausstellung „Essen und Trinken. Reisen durch Körper & Zeit“, die bis 27. Juli 2025 in den Mannheimer Reiss-Engelhorn-Museen präsentiert wird.