

Sushi

mit Eduard Dimant

Kursheft mit allen Rezepten und Infos

7hauben.com

Inhalt

Lass es rollen!	04	Misosuppe	40
Eduard Dimant	05	Hoso-Maki	42
Geschichte des Sushis	06	Spicy Salmon (Inside-Out-Rolle)	44
Zutaten	08	7hauben-Rolle mit Garnelentempura und Lachs	46
Fischkunde	12	Dana-Rolle	48
Rundfische filetieren	16	Tamago-Rolle	50
Equipment	18	Futo-Maki	52
Japanische Messer	20	Nigiri	54
Gemüse schneiden	22	Gunkan-Maki	56
Teriyakisauce	24	Temaki	58
Misosauce	26	Sashimi	60
Ichiban Dashi (Suppengrundstock)	28		
Tamago Yaki (Japanisches Omelette)	30		
Gekochter Pulpo	32		
Gekochte Garnelen	34		
Tempura	36		
Sushireis	38		

Lass es rollen!

Dampfender Sushireis, frischer Fisch und knuspriger Nori – jetzt werden Sushis geformt und gerollt!

Was gibt es Schöneres als ein liebevoll angerichtetes Arrangement von Sushi und Sashimi? Der rosa-orangefarbene Lachs strahlt neben silbriger Makrele und leuchtend gelbem Tamago. Tiefschwarze Nori schimmern neben grünem Wasabi und schneeweißem Rettich!

Eduard Dimant zeigt dir, wie du nicht nur toll aussehendes, sondern auch köstlich schmeckendes Sushi zubereitest. Ob Hoso-Maki, Inside-Out-Rollen, Nigiri, Temaki oder Futo-Maki – hier lernst du die Tricks und Tipps des erfolgreichen Spitzenkochs!

In diesem Begleitheft findest du alle Rezepte und Infos zum Kurs. Viel Spaß!

Eduard Dimant

Schon als Teenager begann Eddis Begeisterung für japanische Küche. Pünktlich zu seinem 16. Geburtstag heuerte er in einem Sushi-Restaurant an!

„Immer zur Belohnung, wenn ich eine gute Note geschrieben hatte oder wenn ich meine Hausaufgaben brav gemacht hatte, habe ich eine Sushirolle bekommen.“

Geboren in Israel, groß geworden in Berlin, absolvierte Eddi einige Stationen auf seinem kulinarischen Weg. Sein Interesse für Essen begann schon früh. Als Kind beobachtete er gerne, wie seine Eltern an jüdischen Festtagen kochten. Noch als kleiner Junge bereitete er stolz sein erstes eigenes Gericht zu: eine geschmorte Tomate! Über Freunde lernte er schließlich Sushi kennen. Die Kombination aus rohem Fisch und Reis begeisterte ihn so sehr, dass er sein Taschengeld für jede Rolle sparte. Mit 16 begann er dann in einem Sushi-Restaurant zu arbeiten – der Startschuss für Eddis Karriere in der Gastronomie.

Nach verschiedenen Anstellungen in Paris, Zürich, München und Berlin zog es Eddi nach Wien, wo er heute lebt und arbeitet. Zusammen mit Tobi Müller gründete er 2012 das Mochi, in dem Sushi und Izakaya-Küche serviert werden. Beim Izakaya wird das Essen in die Mitte gestellt und geteilt – das erinnert Eddi an gemeinsames Essen an jüdischen Feiertagen. In den darauffolgenden Jahren eröffneten sie weitere Lokale: o.m.k. Take Away, Mochi Ramen Bar, Kikko Bā, Mochi am Markt, o.m.k. am Markt und die KÖBÖ Kochwerkstatt. Trotz seiner zahlreichen erfolgreichen Restaurants, versteht sich Eddi nicht als Gastronom, sondern immer zuerst als Koch.

Sei kreativ und
kreiere deine eigenen Rollen!



Eduard Dimant

www.mochi.at

Hoso-Maki

Zutaten & Infos



Zubereitung
5 min



Gesamt
5 min



Menge
1 Rolle

Hoso-Maki bedeutet „kleine Rolle“. Diese Rolle ist nicht leicht für Anfänger, da man wenig Unebenheiten verstecken kann. Es werden maximal 2 Zutaten zum Füllen benutzt. Im Schnitt sollte der Reis 80 g und die Füllung 40 g der Rolle ausmachen.

1	Noriblatt
80 g	gekochter, mariniertes Sushireis (siehe S. 38)
40 g	Gurke/Fisch/Avocado (Füllung nach Wahl)
	Wasabi zum Bestreichen

Zubereitung

Schritt 1 Noriblatt

Das Noriblatt mit Hilfe eines Messers halbieren. Das halbe Noriblatt mit der glatten, glänzenden Seite nach unten auf die Bambusmatte legen. Das Blatt sollte 1 cm der zum Koch weisenden Seite der Bambusmatte freilassen.

Schritt 2 Reis verteilen

Die Finger mit etwas Wasser anfeuchten. Nicht zu viel Wasser nutzen, sonst verwässert der Reis. 80 g Reis nehmen und auf das Noriblatt platzieren. Den Reis gleichmäßig von der Mitte nach außen drücken. Dann den Reis gleichmäßig auf dem gesamten Blatt verteilen, dabei unten und oben eine Linie frei lassen. Eddi nutzt dafür nur Daumen, Zeige- und Mittelfinger.

Tipp: Wenn der Reis ein paar Löcher aufweist und nicht komplett eben verteilt ist, ist das in Ordnung, so ist er beim Essen lockerer.



Schritt 3 Hoso-Maki füllen

Etwas Wasabi in die Mitte streichen. Für Kappa-Maki (Gurken-Maki) die Gurkenstreifen mittig auf das Wasabi geben. Mit den Daumen die Rolle hochdrücken. Die anderen acht Finger fixieren die Gurke, so dass sie nicht verrutscht. Rollen, bis das obere Ende des Noriblattes auf den Reis trifft. Unten sollte noch ein Streifen Noriblatt zu sehen sein. Die Bambusmatte anheben und die Rolle nach vorne rollen, so dass sie schließt. Mit den Händen leicht Druck ausüben, um die Rolle entweder eckig oder rund zu formen.

Tipp: Du kannst dich beim Befüllen der Hoso Maki frei austoben, solange du nicht zu viele Zutaten nimmst. Im Video zeigt dir Eddi zwei weitere Hoso-Maki-Varianten: eine Variante mit Lachs und Avocadostreifen und eine Variante mit eingelegtem Kürbis, geröstetem Sesam und etwas Daikonkresse.

Schritt 4 Hoso Maki schneiden & Geschafft

Das Messer in Wasser eintauchen und das Wasser an der Klinge herunterlaufen lassen. Die Maki mit der ganzen Klinge schneiden, nicht nur mit der Spitze. Die Rolle halbieren und die beiden Hälften noch einmal dritteln.

Tipp: Mit dem Messer nicht platt runterdrücken beim Schneiden, sondern einen ziehenden Schnitt mit der ganzen Klinge ausüben. Sonst läufst du Gefahr, dass du die Füllung wieder rausdrückst.