

## Zitronengras-Kokossuppe und Sushi/Maki-Variationen

### Einkaufsliste:

#### Zitronengras-Kokossuppe

- 200 ml Kokosmilch
- 1 EL Kokosfett
- 2 Stängel Zitronengras
- 4 Kefirblätter
- Ingwer (nach Geschmack, zirka ein fingergroßes Stück)
- 600 ml Gemüsesuppe
- 1 Stück Zwiebel (gewürfelt)
- 10 Stück Kardamomkapseln
- 1 TL Kurkuma
- Saft einer ausgepressten Zitrone
- 30 g Seetang (Wakame)
- 100 g Tofu
- Salz

#### Sushi / Maki-Variationen

(Zutaten für ca. 48 Stück)

- 300 g Sushi-Reis
- 12 EL Reissessig
- Salz
- Zucker
- 400 g Lachsfilet im Stück
- 400 g Wolfsbarsch
- 11 Blätter gerösteter Seetang (Nori)
- 150 g Salatgurke
- 1 Avocado
- Bambusmatte
- Sesam (hell und dunkel)
- Sojasauce zum Dippen
- Wasabi
- eingelegter Ingwer

## Zitronengras-Kokossuppe

Kokosfett in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Ingwer in kleine Stücke schneiden und darin anschwitzen. Zitronengras in die Hälfte brechen und ebenfalls im Topf anschwitzen. Auch Wakame (gewürfelte Seetangstücke), Kardamomkapseln und Kurkuma im Topf mit anschwitzen. Danach die Gemüsesuppe in den Topf leeren. Es folgt die Kokosmilch, eine Prise Salz, die Tofuwürfel sowie der Zitronensaft. Die Suppe für 20 Minuten köcheln lassen. Kardamomkapseln und Zitronengras nach dem Kochen aus der Suppe entfernen.

## Sushis beziehungsweise Maki (ca. 48 Stück)

Zuerst den Sushireis in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser solange waschen, bis das Wasser klar ist. Jetzt den Reis mit der doppelten Menge Wasser (im Verhältnis zum Reis) in einen Topf geben und zum Kochen bringen. 2 Minuten kochen lassen, dann mit geschlossenem Deckel 15 Minuten quellen lassen. Wenn das Wasser weitgehend verkocht ist, noch eine Weile ziehen lassen.

Den Reissig mit Zucker und Salz gut verrühren, bis sich der Zucker und das Salz im Essig aufgelöst haben. Den Reis zirka zehn Minuten abkühlen lassen, dann Reissig-Lösung dazu geben und vermischen. Eventuell den Reis mit einem Fächer kalte Luft zuwedeln, damit er schneller abkühlt.

In der Zwischenzeit die gewünschten Sushi- beziehungsweise Maki-Zutaten schneiden. Die Salatgurke schälen und in kleine Sticks schneiden.

Die Avocado der Länge nach in die Hälfte schneiden, den Kern entfernen und die Schale abziehen. Die Avocadohälfte der Länge nach in dünne Scheiben schneiden.

Den Fisch mit einem scharfen Messer in dünne Stücke schneiden.

Beim Fischkauf unbedingt darauf achten, dass dieser ganz frisch ist und rasch verzehrt wird.

Ganz wichtig für das Sushiformen: Die Finger mit Wasser befeuchten. Mit den befeuchteten Fingern ein Stück Reis, in typischer Sushi-Größe, nehmen und oben und unten gut zusammen drücken. Mit gewünschter Zutat belegen, fertig sind die ersten Sushis!

Zum Makiformen braucht ihr eine Bambusmatte und Seetang (oder Nori) Blätter. Das Blatt mit der glänzenden Seite nach unten auf der Bambusmatte auflegen. Den Sushireis auf dem unteren Teil des Seegrasblatts verteilen und fest drücken. Oben zirka 1,5 bis 2 cm frei lassen. Nächster Schritt: mit gewünschten Zutaten füllen. Diese Zutaten am unteren Ende der Blattes der Länge nach platzieren.

Das freie Ende des Seetangblatts mit etwas Wasser befeuchten. Nun die Bambusmatte vorne etwas anheben und das Noriblatt vorne unter sanftem Druck um die Füllung heben. Die Bambusmatte weiter anheben und dabei die Makirolle weiter einrollen, bis sie komplett geschlossen ist.

Mit einem scharfen Messer die Makirolle der Länge nach in Stücke schneiden. Damit die Makistücke beim Schneiden nicht zerquetschen, das Messer jeweils vor dem Schneiden in kaltes Wasser tauchen.

Je nach Belieben mit Wasabi, eingelegtem Ingwer und Sojasauce anrichten. Die Sushis und Maki sollten möglichst sofort verzehrt werden.

**Wie praktisch:** In japanischen Restaurants wird vor dem Essen ein feuchtes, meist warmes Tuch gereicht. Das dient vor dem Essen zur Handreinigung und kann während des Essens auch als Serviette benutzt werden. Dafür einfach ein kleines Gästehandtuch befeuchten, der Länge nach in die Hälfte falten, einrollen und für fünf Minuten, bei 50 Grad, im Backrohr wärmen.