

Blinis mit Lachs-Tatar

Schick. Cremig. Delikat. Bei diesem Gericht treffen weiche Blinis auf marinierte Gurken, zarten Lachstartar und knackige Pistazien. Zusammen mit ein wenig Dill, Honig und Senf werden die russischen Pfannkuchen zu einer feinen Komposition, die sich perfekt als Vorspeise eignet. Wir lieben dieses Blini-Rezept allerdings so sehr, dass es bei uns meistens ein Hauptgang wird.

Lachs in Sesamkruste

Knusprige Sesamkruste, rosa Lachs – dieses Gericht zeigt dir Fisch von seiner schönsten Seite. Und es ist super zu kombinieren. Ob du den Lachs mit Sojasoße als Vorspeise eines asiatischen Menüs reichst, ihn auf Pasta mit Spinat-Rahm-Sauce servierst oder ganz schick mit Walnusspesto anrichtest: deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Garnelen-Fenchel-Crostini

Amuse-Gueule sind kleine Häppchen, die den Gaumen erfreuen und Lust auf mehr machen sollen. Mein Liebling: Garnelen-Fenchel Crostini! Dieses elegante Fingerfood verführt mit der perfekten Kombination aus unterschiedlichen Konsistenzen und vielschichtigen Aromen. Ein Bissen reicht dir nicht? Dann mach aus dem Canape eine Vorspeise und serviere einfach zwei bis drei dieser knusprigen Crostinis als Vorspeise.

Inside-Out-Sushirolle mit Surimi und Avocadofächer

Die ganze Woche über haben wir uns in unserer Sushi-Zubereitung gesteigert. Nun kommt die Königsdisziplin: Die Inside-Out-Variante. Hierbei ist die Füllung in der Mitte und wird durch ein Nori-Blatt vom Reis getrennt, der sich diesmal nicht im Inneren befindet, sondern den Mantel für unser Sushi darstellt. Besonders hübsch werden die Inside-Out-Rollen, wenn ihr sie mit einem Avocado-Fächer verziert. Zusätzlich könnt ihr auch noch weiße Sesamkörner darauf streuen. Für die Füllung eignen sich Lachs, Surimi, Makrele, Krebsfleisch Thunfisch oder Thunfischcreme, welche mit Paprika, Gurken etc. kombiniert und mit Wasabi sowie Hot Sauce verfeinert werden können.

Zutaten (2 Personen): 250 Gramm fertig vorbereiten [Sushi-Reis mit Sushi-Zu](#) (250 Gramm Sushi-Reis | 50 Milliliter Reissessig | 2 Esslöffel Zucker | 1 Esslöffel Salz oder 2 Esslöffel Sojasauce) | Wasabi | 1/4 Gurke | 1/4 rote Paprika | 125 Gramm Surimi | 4 halbe Nori-Blätter | 1 reife Avocado | 1 Esslöffel weißer Sesam | Sojasauce | Eingelegter Ingwer

Zubereitung (mit Reisvorbereitung 20 Minuten; ohne 70 Minuten): 1) Sushi-Reis sehr gründlich waschen, bis das Wasser klar bleibt und sich nicht mehr weißlich verfärbt. Die Stärke rauszuspülen ist wichtig, damit der Reis nicht zu sehr klebt. 2) Sushi-Reis nach Packungsanleitung kochen. 3) In der Zeit Reissessig kurz mit dem Zucker und der Sojasauce aufkochen. 4) Sushi-Zu über den Reis geben, kurz unter mengen und dann abgedeckt 20 Minuten ruhen lassen.

5) Gurke mit Schale in schmale Sticks schneiden und die Kerne

entfernen. 6) Parika ebenfalls in feine Streife zerteilen. 7) Surimini der Länge nach halbieren. 8) Reis auf eine mit einem Gefrierbeutel überzogene Bambusmatte geben, bis eine Fläche von der Größe eines halbes Nori-Blattes bedeckt ist. 9) Dieses auf dem Reis platzieren. 10) Auf das untere Ende das Surmi, sowie die Gurke und die Paprika platzieren. 11) Alles mit der Bambusmatte zu einer Sushirolle formen ([Anleitung: So rollst du dein Sushi richtig](#) – ohne die Rolle in Portionen zu unterteilen). 12) Auf diese Weise insgesamt vier Sushi-Rollen formen.

13) Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel von der Schale trennen. 14) Mit der flachen Seite auf ein Schneidebrett legen und in sehr dünne Scheiben schneiden. 15) Mit der flachen Hand leicht auf die geschnittene Avocado-Hälfte drücken, sodass sich die Scheiben seitlich zu einem Fächer formen und der Länge nach zerschneiden. 16) Die unförmigen Enden des Fächers rechts und links mit einem scharfen Messer abtrennen, und jeweils einen Fächer mit der Messeroberfläche anheben und auf einer Sushirolle platzieren. 17) Den Avocado-Fächer leicht andrücken. 18) Vom vorderen und hinteren Teil der Rolle einen schmalen Streifen abschneiden, sodass eine saubere Kante entsteht. 19) Die Rolle mit einem in Wasser getauchtes Messer in sechs Portionen schneiden. 20) Diese mit Soasauce sowie eingelegtem Ingwer servieren und mit einer Prise Sesam betreuen.

Nährwerte/Portion (12 Stück): 841 Kalorien | 36,5 Gramm Fett | 145,8 Gramm Kohlenhydrate | 23,6 Gramm Eiweiß

Nigiri-Sushi mit Räucherlachs

Es gibt viele Arten der Sushi-Zubereitung. Die wohl einfachste ist die des Nigiri-Sushis. Hier wird nichts gerollt, sondern der Reis einfach mit den Händen gepresst, bis er fest zusammenhält und an der Oberseite eine leichte Wölbung zeigt. Diese wird genutzt, um darauf Fisch, Garnelen oder auch ein Stück Oktopus drapieren zu können. In dieser Basic-Variante verwenden wir Räucherlachs. Die Räucherlachs-Variante ist vor allem dann ideal, wenn man sich langsam an Sushi herantasten möchte oder einfach keinen qualitativ hochwertigen frischen Fisch in der näheren Umgebung erhalten kann. Wer mobiler und mutiger ist kann beim nächsten Versuch auf frisches Lachs- oder Thunfischfilet zurückgreifen.

Zutaten (2 Personen): 200 Gramm fertig vorbereiten [Sushi-Reis mit Sushi-Zu](#) (250 Gramm Sushi-Reis | 50 Milliliter Reisessig | 1 Esslöffel Zucker | 1 Esslöffel Salz oder 2 Esslöffel Sojasauce) | Wasabi | 100 Gramm Räucherlachs

Zubereitung (mit Reissvorbereitung 5 Minuten; ohne 55 Minuten): 1) Sushi-Reis sehr gründlich waschen, bis das Wasser klar bleibt und sich nicht mehr weißlich verfärbt. Die Stärke rauszuspülen ist wichtig, damit der Reis nicht zu sehr klebt. 2) Sushi-Reis nach Packungsanleitung kochen. 3) In der Zeit Reisessig kurz mit dem Zucker und der Sojasauce aufkochen. 4) Sushi-Zu über den Reis geben, kurz unter mengen und dann abgedeckt 20 Minuten ruhen lassen. 5) Zwei Esslöffel Reis mit angefeuchten Händen zu einem ovalen Reisball formen und festdrücken. 6) Diesen mit etwas Wasabi bestreichen. 7) Räucherlachs in passende Stücke schneiden, auf das Reisbällchen legen und leicht andrücken. 8) Nigiri-Sushi servieren.

Nährwerte/Portion: 552 Kalorien | 7,6 Gramm Fett | 100,1 Gramm Kohlenhydrate | 19,2 Gramm Eiweiß