

Sahnehering

Sahnehering oder auch Heringsstipp ist ein ein klassisches deutsches Gericht, bei dem Salzheringe oder Matjesfilets über Nacht in einer Sauce aus Sahne, Äpfeln und Zwiebeln eingelegt werden. Zu Pellkartoffeln serviert, ist dieser Heringsalat ein absolutes Gedicht. Also ab zum Fischgeschäft, Hering holen und euren eigenen Sahnehering marinieren.

Miso-Suppe

Authentische Miso-Suppe wie aus Japan, kannst du dir ganz einfach selber zubereiten. Alles was du brauchst, ist ein kräftiges Dashi (z. B. Katsuobushi aus Bonitoflocken), Seidentofu, getrocknete Wakame-Algen und Shiitake-Pilze und etwas Frühlingszwiebel. Das Ergebnis? Kräftige Aromen, wohltuende Wärme und natürlich ganz viel Umami.

Miesmuschel-Suppe

Raffiniert, fruchtig, aromatisch: In den kalten Monaten kommt bei uns des Öfteren eine mediterrane Miesmuschelsuppe auf den Tisch. Denn die wärmt nicht nur von Innen, sondern erinnert uns mit ihrem intensiven Tomatengeschmack an wärmere Tage. Du kannst sie dabei als Auftakt eines Meeresfrüchte- bzw. Fischmenüs servieren (hierfür halbe Menge verwenden) oder sie mit einem Stück Weißbrot als Hauptgang reichen.

Knoblauch-Garnelen

Frisch vom Markt, in die Pfanne: In Knoblauch-Öl geschwenkte Garnelen gehören zu den klassischen Tapas-Varianten. Hier steht der pure Geschmack der Meeresfrüchte im Fokus. Keine Gewürze, keine Sauce. Hier glänzt die Garnelen mit purem, intensivem Geschmack.

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.

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 Surimi, 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 Reissessig | 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 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) 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