

Rezept: unroher Sushi¹

Roher Fisch sollte vorher behandelt werden (entweder stark abkühlen oder Feuer). Schnell verderblich bzw. andere essen für sie oder entwickeln sich darin, die ihnen aber nicht gut-tun².

Zutaten

- Reis,
- rohes Thunfischfilet,
- Sesam,
- Soja-Soße,
- Reissessig,
- eventuell Salz, Zucker, Wasabi, eingelegter Ingwer,
- Wasser.

Arbeitsmittel

- Backofen,
- Kochutensil für den Reis (z. B. Reiskocher, Topf),
- Brett,
- Messer.

Zubereitung

- Reis nach gewünschten Gargrad zum Kochen bringen,
- Thunfischfilet in kleine Stück schneiden, auf Backpapier mit 100°C nach Wunsch backen,
- den Reis mit Reissessig (eventuell mit Salz und/oder Zucker) und Soja-Soße anreichern,
- den verfeinerten Reis in tiefe kleinere Schüsseln geben (das sind die dann die ausgegebenen Portionen),
- den gebackenen Thunfisch in den Reis geben und etwas einrühren,
- eventuell Ingwer oben drauf,
- zuletzt Sesam drüberstreuen und mit eventuell Wasabi und extra Kleinstschüssel servieren.

Heiko Wolf, heiko.wolf.mail@gmail.com, FDL 1.3, OCRID: 0000-0003-3089-3076, Stand: 31.10.2025,
<https://sites.google.com/view/heikowolfinfo>

¹ hat sich so entwickelt aus Zeitreduzierung.

² <https://flexikon.doccheck.com/de/Parasit>, abgerufen am 31.10.2025