



KOCHKURS

„Pinzgau meets Sushi“

Sushi – Das ist wohl das bekannteste und weltweit beliebteste Japanische Essen!

Handgeformte, gerollte oder in Schälchen angerichtete kleine Meisterwerke und kulinarisch ein Erlebnis für alle Sinne. Zubereitet aus mariniertem Reis, frischem Fisch oder Meeresfrüchten, knackigem Gemüse und Algenblättern (Nori) ist Sushi nicht nur köstlich, sondern auch eine sehr gesunde, fett- und kalorienarme, vitamin- und mineralstoffreiche Delikatesse! Die Zubereitung ist zwar traditionell aber durch die große Auswahl der Zutaten sind der eigenen Kreativität wohl keine Grenzen gesetzt! Was hat der Pinzgau mit Sushi am Hut? Unsere heimischen Fischen wie Lachsforelle und Saibling werden wir in diesem Kochkurs mit einbauen – wo bekomme ich was und wie kombiniere ich am besten? Das werden wir heute erarbeiten!

Inhalte und Gerichte des Sushi-Kochkurses

- ❖ **Sushi Grundzutaten**
- ❖ **Das „Herz des Sushi“ – Der Reis**
- ❖ **Sushi-Variationen**
 - Klassische Maki - Rolle (Hoso Maki – Einfachfüllung)
 - Japanisches Omelett
 - California-Rolle usw.
- ❖ **Weitere Sushi-Variationen**
 - Temaki
 - Gunkan-Nigiris
 - Rezept Miso Suppe

MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND, LAND UND EUROPÄISCHER UNION





SUSHI Grundzutaten:

(für 4 Personen oder 40-50 St. Sushi)

Die hier angeführten Zutaten sind in der Speisenmeisterei erhältlich bzw. beziehbar!

- 500g Sushi Reis (mittelkörnig)
- Nori (getrocknete Algenblätter)
- Mirin (süßer Reiswein)
- Reissessig
- Brauner Zucker
- Salz
- Wasabi (Pulver oder Paste)
- Gari (süß –sauer eingelegter Ingwer)
- Sojasauce(salzreduziert)

- Fisch: Lachs, Thunfisch, Dorade, Wolfsbarsch, Seeteufel, Saibling....
- Meeresfrüchte: Ebi Garnelen, Garnelen mit Schale, Surimi,
- Räucherlachs, Thunfisch aus der Dose, Aal geräuchert....

- Salatgurke
- Avocado
- Shiitake Pilze (frisch oder getrocknet)
- Karotten, gelbe Rüben, Spargel, Takuan (süß-sauer eingelegter Rettich)
- Salatherzen

- Eier
- Dashi (japanische Fischbrühe)
- Sesam
- Mayonnaise
- Cremiger Frischkäse
- Sesamöl
- Koriander / Schnittlauch / Dill
- Topiko (Fisch – Rogen, grün oder orange)
- Bambusmatte

Persönliche Notizen:

MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND, LAND UND EUROPÄISCHER UNION

