

# Alpen Sushi

## ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

### **PONZU SAUCE**

100 ml Sojasauce  
40 ml Mirin  
20 ml Zitronensaft

### **BEEF TATAKI**

250 g Rindsfilet  
Salz  
Pfeffer  
Öl zum Braten

### **ZUM FÜLLEN**

1 Gurke  
1 roter Paprika  
1 Pfirsich, Apfel oder Birne  
1 Tomate  
100 g Rucola

### **OPTIONAL**

6 Noriblätter

### **REIS**

500 g Sushireis  
750 ml Wasser

### **REIS-MARINADE**

120 ml Reisessig  
50 ml Mirin  
20 g Salz  
30 g Zucker

### **ZUM SERVIEREN**

Frischer Kren

### **PONZU SAUCE**

Alle Zutaten vermischen und abschmecken. Ponzu ist eine "verbesserte Sojasauce", die nicht nur salzig, sondern auch süß sowie sauer schmeckt, mit einer feinen Zitronennote.

### **BEEF TATAKI**

Das Fleisch vor der Zubereitung 30 min bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Das Fleisch salzen.

Eine Pfanne mit Öl erhitzen. Auf hoher Temperatur das Filet für 30 sec pro Seite scharf anbraten. Nach dem Braten aus der Pfanne nehmen, mit etwas Ponzu bepinseln, pfeffern und auskühlen lassen. Das kalte Fleisch in hauchdünne Streifen schneiden.

### **REIS KOCHEN**

Den Reis unter fließendem Wasser gut waschen. Abtropfen lassen. Den Reis mit Wasser zum Kochen bringen. Wenn das Wasser kocht, die Hitze reduzieren und mit Deckel auf kleiner Flamme für ca. 20 min kochen.

Während dem Kochen den Deckel nicht öffnen und nicht umrühren.

### **REIS-MARINADE**

Essig, Mirin, Salz und Zucker in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Danach zur Seite stellen.

Den gekochten, noch heißen Reis in eine Schüssel geben und mit der Marinade übergießen. Die Marinade gut in den Reis einarbeiten.

### **SUSHI FÜLLUNG**

Gurke schälen. Alle Obst- und Gemüsesorten in dünne Streifen (Julienne) schneiden.

### **ALPEN MAKI**

Ein Noriblatt auf die Sushimatte legen. Ca. 5 mm dick mit mariniertem Reis belegen, auf der oberen Seite 1 cm frei lassen. Reis flach drücken.

Gemüse und Fleisch in die Mitte des Reisfeldes legen. Die Rolle von unten nach oben mit etwas Druck fest einrollen.

### **INSIDE OUT ALPEN SUSHI**

Die Bambusmatte mit Frischhaltefolie bedecken. Mit Rucola bedecken. Auf den Rucola ca. 5 mm dick marinierten Reis legen, auf der oberen Seite 1 cm frei lassen.

Gemüse und Fleisch in die Mitte des Reisfeldes legen. Die Rolle von unten nach oben mit etwas Druck fest einrollen.

Sushi mit einem scharfen Messer in 2 cm dünne Scheiben schneiden.

### **SERVIEREN**

Sushi vor dem Anschneiden kaltstellen. Mit einem scharfen Messer in 1 cm breite Stücke schneiden. Mit Ponzu und frischem Kren servieren.

Optional mit Mayonnaise servieren.