

Sushi fast wie vom Profi

Kochkurs Die Zubereitung von Sushi erfordert einiges an Fingerfertigkeit. Unter Anleitung gelingt sie jedoch selbst Anfängerinnen und Anfängern, wie der Besuch eines Kochkurses zeigt.

Die Teilnehmenden des Sushi-Kurses der Migros-Klubschule in Bern stehen je zu zweit bei einer Holzschüssel. Eine Person rührt, die andere fächelt Luft in ihre Richtung. Der Sinn des etwas ungewohnten Prozedere: Der frisch gekochte Sushi-Reis in den Schüsseln soll sich möglichst schnell, aber gleichmässig auf Raumtemperatur abkühlen. Überhaupt ist für die Reiszubereitung kein Aufwand zu gross: Bevor der Reis erhitzt wird, müssen ihn die Teilnehmenden gründlich waschen. Einige Male seien das Minimum, erklärt die Kursleiterin Mabel Chan: «Zuhause hat man Zeit, da kann man den Reis zwanzig Mal waschen und dabei meditieren.» Zudem sollte der Reis tagesfrisch sein.

Exakt arbeiten

Nun sind die weiteren Zutaten an der Reihe. Die Teilnehmenden schneiden

Gurken, Karotten und Shitake-Pilze in feine, gleichmässige Streifen, Radieschen in so dünne Rädchen, dass sie durchsichtig sind. Während das Gemüse und der Lachs keine Probleme verursachen, hat anderes seine Tücken. Das gerollte Omelett, dem eine dünne Schicht nach der anderen zugefügt werden sollte, verliert in den Händen der Teilnehmenden schon bald seine ansprechende Form. Auch das Ausnehmen der Garnelen will nicht allen gelingen. «Ich finde den Darm nicht», ruft eine Teilnehmerin. Kein Problem für Mabel Chan. Mit geübtem Griff sticht sie den Zahnstocher in die Garnele und löst den fadenartigen Darm heraus. Den Zahnstocher steckt sie anschliessend dem Bauch entlang in die Garnele, damit diese sich beim Kochen nicht verkrümmt. So kann die Garnele der Länge nach flach aufgeklappt und in schöne Streifen geschnitten werden. Ästhetik ist bei Sushi wichtig: Die Kurs-

leiterin legt Wert auf gleichmässige Formen. Spätestens jetzt drängt sich die Vermutung auf: Wer den Begriff Kochkunst geprägt hat, hatte wohl Sushi vor Augen.

«Halten Sie einen Moment inne»

Nach rund zweieinhalb Stunden sind die Vorbereitungsarbeiten abgeschlossen, manche Teilnehmenden zeigen erste Ermüdungserscheinungen. Nun folgt das Formen der Sushi. Mabel Chan demonstriert erst einige Varianten von Nigiri-Sushi. Dies sind kleine Reiskügelchen – «lieber zu wenig Reis nehmen als zu viel» – die zum Beispiel mit Lachsstreifen bedeckt oder in einen Streifen Algenblatt gehüllt und mit etwas Gemüse oder Fisch bedeckt werden. Verschluss wird das Algenblatt mit einem einzelnen, angedrückten Reiskorn. Für die Maki-Sushi-Rollen legt die Kursleiterin ein Algenblatt auf eine Sushi-Matte. Nachdem sie es mit

einer dünnen Reisschicht sowie einem Streifen von Gemüse und Lachs bedeckt hat, erläutert sie die Kunst des Rollens: «Halten Sie einen Moment inne und bereiten Sie sich innerlich auf das Rollen vor, dann sind Ihre Finger automatisch in der richtigen Position.» Andernfalls laufe man Gefahr, statt zu rollen bloss zu schieben. Noch einen Tick anspruchsvoller sind die Inside-Out-Rollen. Bei ihnen muss das bedeckte Algenblatt vor dem Rollen gewendet werden, wobei der Reis nicht davonfliegen sollte. Vielleicht liegt es an den einprägsamen Erläuterungen, vielleicht an der Aussicht auf ein baldiges Sushi-Essen: Die Teilnehmenden rollen um die Wette, sodass sich die Anrichteteller nur so mit verschiedensten Sushi füllen. Selbst ein einzelnes Seufzen, dass der Reis überall klebe, nur nicht an der gewünschten Stelle, geht schnell in der Zufriedenheit über das Erreichte unter.

Karin Meier



Beim Rollen von Sushi ist Konzentration bis in die Fingerspitzen gefragt.



Die Anrichteplatten füllen sich mit Sushi-Häppchen. Bilder: Karin Meier