

Einkaufsliste für je 4 Rollen pro Sorte

„Crispy Tofu Roll“ und „Sex Drugs Räucherlachs“ Sushi

Organisatorisches vor dem Cookinar

- Für die Teilnahme ist ein Laptop oder Tablet (mit Kamera und Mikrofon) mit Internetzugang erforderlich. Ein Handy wird nicht empfohlen (kleiner Bildschirm).
- Ideal und super entspannt ist es, die Zutaten und das technische Equipment 15min vor Start des Cookinars bereitzustellen
- Bitte den Reis vor Beginn des Cookinars in einem Sieb für 5min in Wasser waschen

„für drumherum“

10 Stk. Nori Blätter

500g Sushi Reis

150 ml Reisesig

75 g Zucker

15 g Salz

1 EL Honig

100 ml Sesamöl (optional)

Sesam weiß oder schwarz (optional)

„für innendrin“

Cripy Tofu Roll

1 Stk Tofu geräuchert

1 Packung gekochte Rote Bete

1 Tasse Rucola

100g Semmelbrösel

80g glattes Mehl

1 Ei

Sex Drugs Räucherlachs

300 g geräuchertes Fischfilet

1 Stk Gurke

1 Zitrone

Dill, frisch, getrocknet oder tiefgekühlt

1 Becher Sauerrahm

„fürs „dazuessen“

2 EL Honig

1 Tube Senf

Cookinar 13.03.2023

1 Tube Mayo

1 Flasche Sojasauce (optional)
Ingwer Wasabi (optional)

Küchenmaterialien

- 1 Stk Bambusmatte zum Sushi rollen
- 1 Rolle Frischhaltefolie zum Sushi rollen
- 1 Kochtopf zum Reis kochen
- 1 Pfanne für Tofu anbraten
- 3 Teller fürs Panieren
- 2 Schneidbretter für Gemüse
- 1 kleine Schüssel für Honig-Senf- Mayo
- 1 Schüssel für das Fisch-Dill-Sauerrahm Tatar

Unverbindliche Empfehlungen für den Einkauf

Sushi-Reis, Nori-Blätter, Sesamöl, Reisessig, Sojasauce, Ingwer Wasabi und die Bambusmatte lassen sich alle in der „Asia-Ecke“ in größeren Supermärkten wie BillaPlus oder Interspar angeboten. Hier sind die Marken „Yutaka“ bzw. „Shan´shi“ vertreten.

Bezüglich dem Räucherfisch (Forelle) empfehlen wir den Einkauf beim Direktvermarkter in Ihrer Nähe: <https://www.gutesvombauernhof.at/index.php?id=3>

Die genannten Supermärkte wie BillaPlus oder Interspar lässt sich aber auch eine Auswahl an österreichischen Räucherfisch finden: Natur Pur Bio Bachsaibling Filet geräuchert, Natur Pur Bio-Lachsforelle Filet geräuchert, Ja Natürlich Bio Seeforellenfilet, Billa immergut Forellenfilet geräuchert, Kulmer Lachsforelle.