

INHALT

Was Sie alles für Sushi benötigen	1
Die wichtigsten Begriffe in der Sushi-Welt	3
Hilfreiches für die Zubereitung der Rezepte	5
Köstliche Vorspeisen	7
<i>Japanischer Salat mit Aubergine und Sesam-Ingwer-Sauce</i>	8
<i>Cremige Kürbissuppe auf japanische Art</i>	9
<i>Leckere gegrillte Lachsspieße mit Fenchel-Tomaten-Sauce</i>	10
<i>Erfrischender Hähnchensalat mit Sesam und Chili</i>	11
<i>Köstlicher Blumenkohl-Reissalat mit grünen Erbsen</i>	12
<i>Pikante Garnelensuppe mit Pilzen und Zitronengras</i>	13
<i>Würzige Ingwersuppe mit Möhren, Garnelen und Kürbis</i>	14
<i>Gegrillte Tomate gefüllt mit Couscous</i>	15
<i>Cremige Süsskartoffel-Suppe mit Kokos und Hähnchen</i>	16
<i>Himmlische Würfel aus Thunfisch mit Meerrettichschaum und Kaviar</i>	17
<i>Miso-Sauce mit gegrillter Aubergine</i>	18
<i>Japanische Suppe mit Nudeln und Hähnchenbrust</i>	19
<i>Gebratener Spitzkohl mit leckerer Tofu-Zitronen-Sauce</i>	20
<i>Scharfe Röllchen aus Rettich mit roten Linsen</i>	21
<i>Leckere Miso-Suppe</i>	22
Leckere Rezepte für Sushi-Maki	23
<i>Sushi-Maki mit frischem Gemüse</i>	24
<i>Sushi-Maki mit Schinken und frischem Gemüse</i>	25
<i>Leckere Sushi-Maki mit Lachs und Avocado</i>	26
<i>Köstliche California Rolls mit Sesam und frischem Koriander</i>	27
<i>Köstliche California Rolls mit Kaviar</i>	29
<i>California Rolls mit frischem Lachs</i>	30
<i>Nigiri-Sushi mit Garnelen</i>	31
<i>Leckeres Nigiri-Sushi mit gebratenem Thunfisch</i>	32

<i>Köstliches Sushi mit Spargel und frischem Lachs</i>	33
<i>Köstliche Sushi-Maki mit frischer Avocado und Thunfisch</i>	34
<i>Hoso-Maki-Sushi mit Tofu und Thunfisch</i>	35
<i>Frische Maki mit Wildlachs und Kürbis</i>	36
<i>Sushi-Maki mit Thunfisch und Gurke frischem Gemüse</i>	37
<i>Sushi-Maki mit gebackenem Fisch</i>	38
<i>Leckere Gunkan-Maki</i>	39
<i>Köstliche Futo-Maki</i>	40
<i>Ura-Maki mit Avocado und Sesamsamen</i>	41
<i>Aromatisches Nigiri-Sushi mit Oktopus</i>	42
<i>Ausgefallene Sushi-Ecken mit frischem Lachs</i>	43
<i>Sushi-Maki mit leckerem Zander</i>	44
<i>Sushi-Maki mit Lachs-, Thunfisch- und Steinbeisserfilet</i>	45
<i>Einfaches Nigiri-Sushi mit geräucherter Makrele</i>	46
<i>Frittiertes Sushi-Maki mit Thunfisch</i>	47
<i>Sushi aus Gurke, Mandarine und Pinienkernen</i>	48
<i>Leckere Sushi-Maki mit Eierstich</i>	49
<i>Köstliche Sushi-Maki mit Spinat und Sesamsamen</i>	50
<i>Köstliche Sushi-Nigiri mit Aal</i>	51
<i>Sushi-Maki mit süßem Basilikum</i>	52
<i>Köstliche Wirsingröllchen mit leckerer Reisfüllung</i>	53
<i>Ausgefallenes Sushi mit Weissbrot, Garnele und Avocado</i>	54
<i>Sushi-Nigiri mit leckerer Forelle und Senfsauce</i>	55
<i>Bunte Sushi-Maki mit Omelett</i>	56
<i>California Maki mit Shrimps und Avocado</i>	57
<i>Leckeres Sushi mit Paprika und Spargel</i>	58
<i>Köstliche Inside-Out-Rolls mit Avocado und Thunfisch</i>	59
<i>Frittierte Sushi- Röllchen mit Thunfisch</i>	60
<i>Vegetarische Maki mit Paprika</i>	62
<i>Vegetarisches Sushi mit Quinoa und Gemüse</i>	63
<i>Vegane Sushi-Maki mit Ingwer-Avocado-Sauce</i>	64

Leckere Rezepte für süßes Sushi 65

- Power-Eiweiss-Frühstück 66*
- Köstliches Sushi mit Milchreis und Kokos 67*
- Süßes Sushi mit frischen Früchten 68*
- Himmlisches Sushi aus Milchreis mit Himbeeren im köstlichen Nussmantel 69*
- Traumhaftes Sushi aus Milchreis mit kandiertem Ingwer 70*
- Leckeres Sushi mit Rhabarber 71*
- Frisches Sushi mit Früchten und himmlischem Honig-Dip 72*
- Fruchtiges Sushi mit frischer Ananas und Karamellsauce 73*
- Köstliches Sushi mit frischer Mango 74*
- Leckeres Sushi mit einer Sauce aus Früchten 75*
- Besonderes Sushi mit Pistazien-Marzipan und Mango 76*
- Winterliches Sushi mit Apfel und Zimt 77*
- Süßes Sushi mit leckerer Schokolade 78*

Sushi-Rezepte mit Fleisch 79

- Sushi-Nigiri mit zartem Rindfleisch 80*
- Hähnchen-Röllchen mit Gemüse und Sesam 81*
- Salat-Sushi-Röllchen mit Rind und Reis 83*
- Sushi mit Rind und Sesam 84*
- Köstliche Sushis mit Ente 85*
- Nigiri-Sushi mit Hähnchen und Mango 86*

Weitere ausgefallene Sushi-Rezepte 87

- Aromatische Sushi-Bowl mit frischem Thunfisch und Radieschen 88*
- Leckere Sushi-Sandwiches mit mariniertem Gemüse 89*
- Ausgefallene Sushi-Torte für besondere Anlässe 91*
- Himmlisches Sushi im Glas mit Garnelen, Mango und Gurke 92*
- Köstliche Sushi-Bällchen mit frischem Räucherlachs 94*
- Hübsche Sushi-Schiffchen mit frischem Lachssalat und Algen 95*
- Sushi-Tütchen mit Thunfisch-Tatar 97*
- Köstliches Sushi aus dem Eierbecher mit Lachs und Dill 99*
- Besondere Sushi Burger 100*
- Köstliche Sushi-Donuts mit Thunfisch und Lachs 101*

<i>Erfrischender Sushi-Salat mit Garnelen und frischem Lachs</i>	102
<i>Ausgefallener Sushi-Burrito mit Pute, Avocado und frischer Mango</i>	103
<i>Leckere Sushi-Temari-Balls mit Thunfisch und Lachs</i>	104

Köstliche Sushi-Dips und Saucen 105

<i>Cremige Ingwer-Avocado-Sauce</i>	106
<i>Leckere Paprika-Creme</i>	107
<i>Cremige Erdnuss-Sauce mit Teriyaki</i>	108
<i>Pikanter Mango-Dip</i>	109
<i>Feuerscharfer Chili-Dip mit Pfeffer</i>	110
<i>Köstliche Auberginen-Creme mit Knoblauch und Zwiebeln</i>	111
<i>Pikanter Dip mit frischen Limetten</i>	112
<i>Scharfe Sauce aus Tomaten</i>	113
<i>Erfrischender Ingwer-Dip mit frischem Koriander</i>	114
<i>Selbstgemachte Chili-Sauce süß-sauer</i>	115
<i>Köstliche Creme aus Sesam</i>	116
<i>Aromatische Curry-Sauce mit Kokos</i>	117

Leckere Desserts 118

<i>Einfacher japanischer Käsekuchen</i>	119
<i>Leckere Banane im Sesamteig mit Vanilleeis</i>	120
<i>Köstliche gebackene Ananas mit feiner Maracujasauce</i>	121
<i>Himmlischer Milchreis mit frischer Mango</i>	122
<i>Süßes Kokos-Maracuja-Mousse</i>	123
<i>Köstliche Erdbeeren auf Kokosgelee</i>	125
<i>Traumhafte Bananen-Pfannkuchen</i>	126
<i>Himmlische Pfannkuchen mit süsser Nuss-Füllung</i>	127
<i>Frühlingsrollen süßer Art mit weisser Schokolade und Grüntee-Eis</i>	128
<i>Köstliche Kokoscreme mit Karamell</i>	129
<i>Gegrillte Asia-Früchte mit Zitronengras-spießen</i>	130
<i>Himmlische Pfannkuchen mit sanfter Kokosfüllung</i>	131

Leckere Getränke 132

<i>Fruchtiger Kaki Lassi</i>	133
<i>Erfrischender Granatapfelsaft mit Zitrone und Ingwer</i>	134

<i>Himmlischer Kokos-Bananen-Smoothie mit leckeren Cranberrys</i>	135
<i>Papaya-Shake mit Buttermilch</i>	136
<i>Belebender Erdbeer-Papaya-Drink</i>	137
<i>Farbiger Guaven-Mango-Drink mit frischer Melone</i>	138
<i>Traumhafter Mango Lassi</i>	139
<i>Erfrischender Erdbeer-Drink mit Limette, frischer Minze und Kokos</i>	140
<i>Cremiger Erdnuss-Shake mit Banane und Quark</i>	141
<i>Asiatischer Zimtblütentee mit leckerem Schokoschaum</i>	142
<i>Grüner Lavendel-Matcha-Latte</i>	143
<i>Fruchtiger Mango-Smoothie mit Ingwer und Kurkuma</i>	144
<i>Köstlicher Birnensaft</i>	145