

INHALT

Vorwort	5
Die Zutaten für Sushi	1
Sushi-Begriffe	3
Tipps für die Zubereitung	5
100 verschiedene Rezepte	7
Vorspeisen	8
<i>Japanischer Salat mit frischen Sojabohnen</i>	9
<i>Japanischer Krautsalat</i>	10
<i>Japanischer Auberginen-Salat mit Sesam-Ingwer-Sauce</i>	11
<i>Japanischer Spinat-Sesam-Salat</i>	12
<i>Japanischer Algensalat</i>	13
<i>Asiatischer Brokkoli-Salat mit Miso-Dressing</i>	14
<i>Miso-Suppe</i>	15
<i>Vegetarische Thai-Kokos-Suppe</i>	16
<i>Asiatische Hühnersuppe mit Gemüse</i>	17
<i>Asiatische Tomatensuppe</i>	18
<i>Peking-Suppe</i>	19
<i>Asiatisches Omelett</i>	21
Herzhafte Sushi-Rezepte	22
<i>Maki-Sushi-Grundrezept</i>	23
<i>Gunkan-Sushi (gerolltes Sushi)</i>	25
<i>Veganes Sushi</i>	26
<i>Chumaki-Sushi</i>	28
<i>Lachs-Sushi mit Spargel</i>	30

Nigiri-Sushi31

<i>Toast-Sushi mit Gemüse und Wasabi-Cream</i>	32
<i>Sushi mit gebratenen Garnelen</i>	33
<i>Thunfisch-Maki</i>	35
<i>Gerollte Sesam-Sushi</i>	36
<i>Sushi-Rolle mit Huhn</i>	37
<i>Gurken-Sushi</i>	39
<i>Sushi mit Tofu</i>	40
<i>Fisch & Chips Sushi</i>	41
<i>Shunsai-Sushi</i>	42
<i>Sushi mit Gemüse und Hülsenfrucht-Creme</i>	44
<i>Nigiri-Sushi mit Garnelen</i>	46
<i>Dänisches Sushi</i>	47
<i>Sushi mit Mango und Mozzarella</i>	49
<i>Te-Maki-Sushi</i>	50
<i>Temaki mit Hühnerbrust und Spinat</i>	51
<i>Ikura-Sushi (Sushi mit Lachsrogen)</i>	52
<i>Mozzarella-Sushi</i>	53
<i>California Maki Sushi</i>	55
<i>Sushi-Kreation mit Surimi und Radieschen</i>	57
<i>Sushi mit gebratenem Heilbutt</i>	58
<i>Sushi Crispy60</i>	
<i>Sushi Tekka Maki (mit Thunfisch)</i>	62
<i>Sushi mit Chili-Knoblauch-Garnelen</i>	63
<i>Sushi mit Hackfleisch und Speck</i>	64
<i>Thunfisch-Sushi mit Erdbeeren</i>	65
<i>Sushi-Rolle mit Rind</i>	67
<i>Inari-Sushi69</i>	
<i>Onigiri (japanische Reisbällchen)</i>	70
<i>Sushi mit Omelett-Rollen</i>	71
<i>Gebackenes Sushi</i>	72
<i>Rote-Bete-Sushi mit Wasabi-Kaviar</i>	74

<i>Uramaki (California Rolls mit gebratenem Lachs)</i>	75
<i>Rainbow-Inside-Out-Sushirolle</i>	76
<i>Futomaki-Sushi</i>	77
<i>Kani Maki</i> 79	
<i>Sushi mit Tomate und Mozzarella</i>	80
<i>Low Carb Sushi</i>	81
<i>Buchweizen-Sushi</i>	82
<i>California Rolls mit Thunfisch und Gurke</i>	83
<i>Shaggy Dog Roll-Sushi</i>	84
<i>Teriyaki-Chicken Maki Sushi</i>	85
<i>Sushi mit Algen</i>	87
<i>Sushi ohne Algen</i>	88
<i>Maki Sushi mit Möhre und Gurke</i>	89
<i>Futomaki (Sushi mit geräuchertem Lachs und Frischkäse)</i>	90
Süße Sushi-Rezepte	92
<i>Fruitshi (Obst-Sushi)</i>	93
<i>Süßes Sushi mit Tahiti-Vanillesauce vom Grill</i>	95
<i>Aprikosen-Sushi</i>	97
<i>Bananen-Nutella-Sushi</i>	98
<i>Marzipan-Sushi</i>	99
<i>Sushi mit Erdbeeren und Milchreis</i>	100
<i>Bananen-Sushi</i>	102
<i>Sushi-Reis-Bällchen mit Blaubeersauce</i>	103
<i>Milchreis-Sushi mit Himbeeren im Nussmantel</i>	104
<i>Nigiri-Sushi mit Mango</i>	105
Ausgefallene Rezeptideen	106
<i>Sushi-Burger</i> 107	
<i>Sushi-Donuts</i> 109	
<i>Sushi-Sandwich</i>	111
<i>Sushi-Salat</i> 113	
<i>Sushi-Torte</i> 114	

Sushi-Bowl116

Sushi-Temari-Balls

117

Sushi-Saucen	119
<i>Ingwer-Avocado-Sauce</i>	120
<i>Paprika-Dip</i>	121
<i>Sushi-Dip mit Ingwer und Paprika</i>	122
<i>Sushi-Teriyaki-Sauce</i>	123
<i>Koriander-Mayonnaise</i>	124
<i>Japanischer Sushi-Essig</i>	125
<i>Teriyaki-Erdnuss-Sauce</i>	126
<i>Scharfe Sauce</i>	127
<i>Scharfe süß-sauer-Sauce</i>	128
<i>Wasabi-Sauce</i>	129
<i>Soja-Sauce mit Ingwer</i>	130
<i>Knoblauch-Sauce mit Chili</i>	131
Desserts	132
<i>Asiatische Mango-Creme</i>	133
<i>Asiatische Apfelrollen mit Zitronengras-Sauce und Obstsalat</i>	134
<i>Sesam-Bällchen</i>	136
<i>Bananen-Frühlingsrolle</i>	137
<i>Fluffiger japanischer Käsekuchen</i>	138
<i>Asiatische Milch-Bällchen</i>	139
<i>Sesam-Pudding mit Früchten</i>	140
<i>Gedämpfte Dattel-Klößchen</i>	141