

Rezept

Nigiri-Sushi mit Tandoori-Huhn

Ein Rezept von Nigiri-Sushi mit Tandoori-Huhn, am 30.06.2024

Zutaten

1 Hähnchenbrustfilet (ca. 180 g)	3 EL Joghurt
1 TL Tandoori-Gewürzpulver (aus dem Asienladen)	Salz
1 EL weiche Butter	1/2 Noriblatt
1/2 Mango (ca. 150 g)	Essigwasser
125 g Sushi-Reis	1 Stück Kombu (ca. 2 x 3 cm, nach Belieben)
1 1/2 EL Reissessig	1 EL Zucker
1/2 TL Salz	Sauberes Geschirrtuch, Große flache Holz- oder Porzellanschale, Holzspatel

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 8 Stück | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 105 kcal

Zubereitung

1. Den Reis in eine Schüssel geben, reichlich kaltes Wasser zugießen und vorsichtig mit den Händen rühren. Dabei nicht zu kräftig rühren, sonst brechen die Körner. Das milchige Wasser abgießen. Diesen Vorgang noch drei- bis viermal wiederholen, bis das Wasser fast klar bleibt. Den Reis nochmals in kaltem Wasser einweichen und 30 Min. quellen lassen.
2. Den Reis in ein Sieb abgießen. Mit 140 ml Wasser und eventuell Kombu in einen Topf geben. Zugedeckt bei starker Hitze 1-2 Min. aufkochen lassen, dann bei sehr schwacher Hitze zugedeckt 10 Min. garen. Den Topf vom Herd nehmen, Deckel abheben und das Geschirrtuch über den Topf breiten. Den Reis 15 Min. abkühlen lassen.
3. Inzwischen Essig, Zucker und Salz in einem kleinen Topf unter Rühren erwärmen, bis sich Zucker und Salz vollständig gelöst haben.
4. Den Reis in der Schale verteilen, Kombu entfernen. Den Reis handwarm abkühlen lassen. Die Essiglösung über den Reis träufeln und mit dem Holzspatel unterarbeiten. Dafür diagonale Linien in den Reis ziehen – nicht umrühren. Mit dem Spatel Luft zufächeln oder den Reis mit dem Fön auf Kaltluftstufe ca. 8 Min. kühlen und trocknen. Bis zum Verarbeiten ein feuchtes Geschirrtuch über die Schale legen.
5. Das Hähnchenfilet trocken tupfen. Joghurt und Tandoorigewürz verrühren, salzen. Das Filet darin wenden und zugedeckt im Kühlschrank 2 Std. marinieren.
6. Den Backofen auf 200° vorheizen. Das Hähnchenfilet auf ein Backblech legen und im Ofen (oben, Umluft nicht empfehlenswert) ca. 35 Min. garen. Dabei mehrmals mit Butter und Bratensaft bestreichen. Ca. 1 Std. abkühlen lassen.

7. Das Noriblatt in 8 ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Die Mangohälfte schälen und quer in schmale Scheiben schneiden. Das Hähnchenfilet quer in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden (die Anschnitte anderweitig verwenden).
-
8. Die Hände mit Essigwasser befeuchten und aus dem Reis 8 längliche Klößchen formen. Je 1 Stück Filet darauflegen, festdrücken und zu einem Nigiri formen. Auf das Filet je 1 Mangospalte legen. Um jedes Nigiri 1 Noristreifen wickeln und das Ende mit 1-3 Reiskörnern festkleben.