CULINARYORIGIN / JAPAN

江戸前握り寿司

Edo-Nigiri-Sushi aus Tokio



Eigenes Bild (KI-generiert)

JAP-009 | 4 Personen · 18 Nigiri | Schwierigkeit 5/5

Sushi / Edo-mae | Japan · Tokio (historische Edo-Bucht)

Historische Zeitangabe: ca. 2 Std.

Mehrere Neta plus Reis mit 10 Min. Abtropfen, unbezifferter Garzeit und 15 Min. Nachruhe. Mirin-Saucen und Tamagoyaki müssen vollständig abkühlen. Die 120 Min. sind ohne festgelegtes Reisprogramm/Kühlablauf keine verlässliche Gesamtzeit. Rohgeeignete Fischware bleibt eigenständige Voraussetzung der Rezeptfassung.

Vor dem Kochen

Quelle der Authentizität

Edo-mae ist keine beliebige Sushi-Platte, sondern die handwerkliche Behandlung des Fisches aus dem historischen Tokio: einlegen, salzen, in Essig ziehen, garen und mit Sauce vollenden. Diese Archivfassung konzentriert sich auf drei klassische Neta: Zuke-Maguro, essiggereiften Kohada und Tamago-yaki. Entscheidend ist der mit rotem Sake-Trester-Essig gewürzte Shari, Akazu. Lachs, Avocado und Mayonnaise bleiben bewusst außen vor.

Redaktionelle Klarstellung

Zutaten und Methode entsprechen der bestehenden Websitefassung; Gegenstand dieser Ausgabe ist die Nährwertbereinigung.

Zutaten (metrisch)

Akazu-Shari - 赤酢のシャリ

300 g	japanischer Rundkornreis - Sushi-Meshi
330 ml	Wasser - zum Garen
30 ml	Sake - 清酒 / seishu
12 cm	Kombu - 昆布
60 ml	roter Sushi-Essig - 赤酢 / akazu
2 g	Zucker - fein
5 g	Salz - fein

Zuke-Maguro - づけ鮪

180 g	Thunfischrücken - 赤身 / akami, ausdrücklich für Rohverzehr geeignet
30 ml	Koikuchi-Shōyu - 濃口醤油
10 ml	Hon-Mirin - 本みりん

Kohada - 小肌

200 g	Kohada / Konoshiro - aufgeklappt, ausdrücklich für Rohverzehr geeignet
30 g	Salz - zum Salzen des Fischs
120 ml	roter Sushi-Essig - 赤酢 / akazu, zum Einlegen

Tamagoyaki & Finish - 玉子焼き

4 Stk	Eier - Größe M
60 ml	Ichiban-Dashi - 一番だし
10 g	Zucker - fein
5 ml	Usukuchi-Shōyu - 薄口醤油
8 ml	neutrales Öl - für die Tamagoyaki-Pfanne
30 ml	Koikuchi-Shōyu - für Nikiri-Shōyu
10 ml	Sake - für Nikiri-Shōyu
10 ml	Hon-Mirin - für Nikiri-Shōyu
2 g	Kombu - für Nikiri-Shōyu
12 g	Hon-Wasabi - 本わさび, frisch gerieben

Zubereitung

01 Kohada salzen und einlegen

Den aufgeklappten Kohada beidseitig gleichmäßig mit 30 g Salz bedecken und 20 Minuten ruhen lassen. Salz unter kaltem Wasser abspülen, den Fisch sorgfältig trocknen und 20 Minuten in Akazu ziehen lassen. Herausheben, trocken tupfen und bis zum Formen kalt halten.

02 Reis garen

Reis gründlich waschen und 10 Minuten abtropfen lassen. Mit Wasser, Sake und Kombu garen; nach Ende der Garzeit 15 Minuten geschlossen ruhen lassen. Kombu entfernen.

03 Akazu-Shari schneiden

Akazu, Zucker und Salz auflösen. Den heißen Reis in einen angefeuchteten Hangiri geben, die Würze darüber verteilen und mit einem Shamoji schneidend wenden, während der Reis aufgefächert wird. Nicht rühren oder drücken; mit einem feuchten Tuch handwarm halten.

04 Zuke-Maguro herstellen

Hon-Mirin kurz erhitzen, damit der Alkohol verfliegt, mit Koikuchi-Shōyu mischen und vollständig abkühlen lassen. Thunfisch in sechs gleichmäßige Stücke schneiden, 10 Minuten einlegen, herausheben und trocken tupfen.

05 Nikiri-Shōyu kochen

Sake und Hon-Mirin erhitzen, den Alkohol verfliegen lassen. Koikuchi-Shōyu und Kombu zufügen, nur sanft erwärmen und nicht kochen. Vollständig abkühlen lassen; diese Sauce wird später aufgestrichen, nicht als Dip gereicht.

06 Tamagoyaki rollen

Eier, Dashi, Zucker und Usukuchi-Shōyu verrühren. In einer leicht geölten Tamagoyaki-Pfanne in mehreren dünnen Schichten zu einer festen, saftigen Rolle falten. Abkühlen lassen und in sechs Stücke schneiden.

07 Nigiri formen und vollenden

Je etwa 20 g Shari locker zu einer länglichen Einheit drücken. Eine Spur Hon-Wasabi auflegen, mit Zuke-Maguro, Kohada oder Tamagoyaki belegen und nur mit zwei bis drei sanften Bewegungen formen. Maguro und Kohada hauchdünn mit Nikiri bestreichen und sofort servieren.

08 Als fertigen Bissen servieren

Edo-Nigiri ist bereits ausbalanciert: kein Sojasaucenschälchen, kein eingelegter Ingwer auf dem Nigiri und keine westlichen Saucen. Jeder Bissen wird so gegessen, wie er geformt wurde.

Archivar-Notizen

Edo-mae beschreibt die Arbeit am Neta: zuke, salzen, Essigreifung, garen und aufstreichen von Nikiri. Es ist keine beliebige Auswahl rohen Fisches.

Akazu wird aus Sake-Trester hergestellt und gibt dem Shari seine leichte Bernsteinfarbe und Tiefe. Balsamico oder roter Weinessig gehören nicht in dieses Sushi.

Kohada wird in Tokio klassisch erst gesalzen und anschließend in Essig gereift. Seine Textur und Säure sind eine bewusste Gegenstimme zum fettärmeren Maguro.

Nur Fisch kaufen, der vom vertrauenswürdigen Fachhandel ausdrücklich für Rohverzehr vorgesehen ist, durchgehend sehr kalt halten und am Einkaufstag verarbeiten.

Beschaffung und Ersatzmöglichkeiten

Akazu → im japanischen Fachhandel als roter Sushi-Essig oder Sake-Trester-Essig suchen. Ersatzweise in Europa nutzbar: japanischer Reisessig (komezu); die typische Tiefe des Edo-Shari fehlt dann.

Kohada / Konoshiro → beim japanischen Fischhändler bestellen; nicht durch Hering, Makrele oder Lachs ersetzen. Wenn er nicht verfügbar ist, diese Nigiri lieber weglassen.

Hon-Wasabi → frisch geriebener echter Wasabi ist ideal; handelsübliche Meerrettichpaste ist kein gleichwertiger Ersatz.

Hangiri → das traditionelle Holzgefäß reguliert Feuchtigkeit. Ersatzweise in Europa nutzbar: breite, nicht reaktive Schüssel; sie ersetzt jedoch nicht seine Wirkung auf den Reis.

Nährwerte

Nicht berechnet. Für diese Rezeptfassung fehlt eine nachvollziehbare Nährwertberechnung. Der frühere Portionsbezug war widersprüchlich; verzehrte Reis-, Fisch- und Saucenmengen sowie Fertiggewicht sind nicht dokumentiert. Die alten Schätzungen sind im Prüfarchiv gesichert. Fehlende Werte bedeuten nicht null.

Nährwert	pro 100 g	pro Portion
Energie	nicht berechnet	nicht berechnet
Eiweiß	nicht berechnet	nicht berechnet
Fett	nicht berechnet	nicht berechnet
Kohlenhydrate	nicht berechnet	nicht berechnet
Salz	nicht berechnet	nicht berechnet

Dokumentierte Quellen

Bestehende Quellenangaben und Abrufdaten unverändert übernommen. Am 18.10.2026 wurden ausschließlich die widersprüchlichen, nicht nachvollziehbar berechneten Nährwerte entfernt. Keine erneute Quellen- oder Gesamtfreigabe.

農林水産省 - にぎりずし（東京都）

Japanisch | Abgerufen 29. August 2026

Originalquelle öffnen

鮨かの（江戸川区）- 煮切り醤油の作り方

Japanisch | Abgerufen 29. August 2026

Originalquelle öffnen

銀座渡利 - コハダの仕込み方

Japanisch | Abgerufen 29. August 2026

Originalquelle öffnen

Katalog-Tags: Japan, Tokio, EdoMae, Nigiri, Sushi, Akazu, Kohada, ZukeMaguro