



Ein Stück gepresstes  
Lachs-Sushi. In Japan nennt  
man das «Oshizushi».

Zwischen zwei Welten

# Lachs auf japanisch

Wer an japanische Küche denkt, der denkt in erster Linie an Sushi. Dass es auch anders geht, zeigt Soho Sumiya vom Restaurant Minamoto in Basel.



TEXT: NICOLE HÄTTENSWILER  
FOTOS: HEINER H. SCHMITT

**S**oho Sumiya konzentriert sich. Ganz vorsichtig drapiert er eine frittierte Scheibe Lotuswurzel auf etwas Lachsrogen. Daneben hat er kunstvoll einige dünn geschnittene Lachscheiben mit schwarzem Sesam auf einem Algensalat angerichtet. Dann tritt er einen Schritt zurück und begutachtet sein Werk. «Also typisch japanisch ist das nicht», sagt er. «Normalerweise richtet man das Essen in Japan nämlich sehr simpel an.»

**Typisch japanisch** ist aber das Restaurant beim Badischen Bahnhof in Basel, wo der 37-Jährige seit dessen Eröffnung vor drei Jahren Chefkoch ist. Im «Minamoto» werden hauptsächlich sogenannte «Donburi» serviert – Schalen, die mit Reis gefüllt und dann mit weiteren Zutaten wie Fleisch, Fisch und Gemüse bedeckt werden. «Früher war das in Japan ein klassisches Resteessen, original japanische Hausmannskost sozusagen», erklärt Soho Sumiya. Sushi hingegen, das man in einem japanischen Restaurant zuerst erwarten würde, sucht man ►►

►► fast vergebens auf der Karte. «In Japan isst man gar nicht so oft Sushi», sagt Sumiya, «dafür ist es zu teuer.» Gewisse Konzessionen an Schweizer Vorlieben habe man aber schon gemacht. «Wir benutzen mehr Salz und Zucker als in Japan. Den meisten Europäern ist das original japanische Essen zu fad.» Und so geht es auch in die andere Richtung: «Kürzlich hatten wir zwei asiatische Gäste – und die fanden unser Essen zu salzig», erzählt der Koch und lacht.

**Zusammen mit Sumiya** steht Christian Fleischhauer in der Küche des Minamoto. Er hat sich das ABC der japanischen Küche in den letzten drei Jahren angeeignet und ist fasziniert. «Vor allem, was die Produkte angeht, musste ich einiges lernen», sagt der 27-jährige Deutsche. Er zeigt auf zwei Blätter, die an Buchenblätter erinnern. «Das zum Beispiel ist japanischer Basilikum, den wir für Marinaden verwenden», erklärt er. Ausserdem werde in der japanischen Küche alles ganz frisch gekocht, mit sehr kurzen Garzeiten.» So auch der Lachs mit Teriyaki-Sauce, den er gerade zubereitet. Zischend braten die Filets im heissen Öl. Der junge Koch wendet sie sachte mit einem Spatel und nimmt sie nach zwei Minuten schon wieder heraus. Innen soll der Lachs schliesslich noch roh sein.

**Für den Genuss von rohem Fisch** gilt es einige Regeln zu beachten: «Auf jeden Fall sollte man ihn am selben Tag zubereiten, an dem man ihn gekauft hat», rät Soho Sumiya. Beim Lachs erkenne man an der Kompaktheit des Filets, ob er noch frisch sei. «Die einzelnen Segmente sollten gut zusammenhalten und nicht brüchig aussehen.» Dass er gut gekühlt werden muss, versteht sich von selbst. Das Bundesamt für Gesundheit rät, Fisch, ►►

## Gepresstes Lachs-Sushi mit Tataki-Lachs im Schwarzsosamentel an Wakamesalat und Wasabidressing

### Zutaten

#### Tataki-Lachs mit Sesam-Mantel

100 g Lachsfilet, geputzt  
50 g Wasabidressing\*  
30 g schwarzer Sesam, geröstet  
2 g Salz  
100 g Sojasauce  
25 g Zucker

#### Wakamesalat

50 g Wakame (Braunalgen)  
30 g Wasabidressing\*  
Mischen, mit Zucker und Salz abschmecken

#### Lachs-Flakes (getrockneter Lachs):

100 g Lachsfilet, fettarm  
30 g weisser Sesam, geröstet  
60 g Sake  
2 g Salz  
4 g Sojasauce  
2 g Zucker

#### Gepresstes Sushi mit Sushireis

100 g Lachsfilet  
400 g Sushireis (roh), kochen, mit Salz, Zucker und Reissig abschmecken  
10 g Ingwer, fein gehackt  
Sojasauce zum Abschmecken  
Kräuter, z. B. Siso oder Schnittlauch  
30 g Gurken, in dünnen Scheiben  
Omelette, dünn, aus 1 Ei, in Streifen geschnitten  
Gemüse, z. B. Shitake, Kefen  
Dekoration, z. B. Lachsrogen, Wasabikresse

### Zubereitung

#### Tataki-Lachs mit Sesam-Mantel

In heisser Pfanne Lachsfilet beidseitig kross anbraten, danach in Wasabidressing marinieren, kühl stellen. Sesam und Salz im Mörser zerstoßen. Sojasauce und Zucker gemeinsam im Topf köcheln lassen und einreduzieren, beiseitestellen.



## Lachsfilet in Wasabikruste mit Lachstartar

### Zutaten

(für 4 Personen)

2 Lachsstranchen, in 4 Würfel geschnitten  
Salz, Pfeffer, Zitronensaft  
80 g Wasabi-Erdnüsse, sehr fein gehackt  
2 TL Kapern, abgetropft und frittiert  
½ Avocado  
Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Piment d'Espelette (oder Chilipulver)



### Lachs-Flakes

Lachs in Würfel schneiden und alle Zutaten gemeinsam in einem Topf kochen, bis keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Dann in Küchenpapier wickeln und in der Mikrowelle 2 Min. erhitzen (trocknen). Danach im Mixer zerkleinern.

### Gepresstes Sushi mit Sushireis

Gemüse blanchieren und abschmecken, abkühlen lassen. Lachs in dünne Scheiben schneiden, leicht salzen. Gekochten Sushireis in drei gleiche Teile teilen.

1. Teil bleibt nature.
2. Teil mit Lachs-Flakes mischen.
3. Teil mit Kräutern, Ingwer und Sojasauce mischen. Eine Cake- oder Terrinenform mit Plastikfolie auslegen und die Lachsscheiben hineinlegen, dann den weissen Reis (1. Teil) auffüllen, eine Schicht Gemüse einfüllen, 2. Teil Reis auffüllen, wieder eine Gemüseschicht einlegen, 3. Teil Reis auffüllen. Zum Schluss von oben gleichmässig pressen, dann aus der Form nehmen und in die gewünschte Grösse schneiden.

### Anrichten und Dekorieren

Etwas Wakamesalat auf einen Teller geben. Das Lachsfilet auf einer Seite mit der reduzierten Sojasauce benetzen und in schwarzen Sesam legen, um einseitig einen Sesammantel zu erhalten. Lachsfilet in Scheiben schneiden und auf den Wakamesalat anrichten. Ein Stück gepresstes Sushi mit auf den Teller geben.

### \* Rezept Wasabidressing

20 g Wasabipulver mit 30 g heissem Wasser mischen. 50 g Sojasauce, 150 g Reisessig, 20 g Zucker, 8 g Salz und 1 g Pfeffer begeben und alles im Mixer mischen. Langsam 400 g Öl begeben und weitermischen.

200 g Räucherlachs  
1 Bund Frühlingszwiebeln,  
in Ringe geschnitten  
50 g Sauerrahm  
Salz, Pfeffer, Zitronensaft  
½ Avocado

### Zubereitung

Lachs würzen (Salz, Pfeffer, Zitronensaft) und in Olivenöl anbraten. Der Lachs muss innen noch pink sein. Nicht durchbraten, sonst wird er trocken. Die Würfel abtupfen und in den Wasabinüssen wenden. Das Fleisch einer halben Avocado pürieren und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Piment d'espelette würzen. Die

Lachstranche auf der Avocadocreme verteilen und mit den Kapern ausgarnieren.

Den Räucherlachs in dünne Streifen schneiden und mit den Frühlingszwiebeln, Sauerrahm, Salz und Pfeffer vermengen. Die zweite Hälfte der Avocado schälen und in Würfel schneiden. Eine Guetzliform (rund oder dreieckig) schichtweise mit Lachs und Avocado auffüllen. Vorsichtig aus der Form drücken und neben dem Lachswürfel auf dem Teller anrichten. Man kann als Basis des Lachstartars auch eine Schicht Reis in die Form geben (siehe Bild). Das Tartar evtl. mit einer Sake-Pipette verfeinern.





**Die Köche Christian Fleischhauer, Soho Sumiya und Geschäftsführer Daniel Gehringer (v. l.).**

►► der roh verzehrt wird, zuvor tiefzukühlen.

Für Sushi und Sashimi steht in Japan zwar immer noch Thunfisch an erster Stelle. Doch auch Lachs ist gefragt. «Rund um die Insel Hokkaido, im Norden Japans, gibt es viel Lachs», sagt Sumiya. Um den Appetit der Japaner zu befriedigen, reicht der heimische Lachs aber nicht. Beliebt ist auch jener aus Norwegen und Schottland.

**Soho Sumiya ist ein Koch** zwischen zwei Welten. In Japan hat er eine Ausbildung in der «Cuisine française» genossen und später in westlich geprägten Küchen gearbeitet. Etwa in verschiedenen «Hilton»-Küchen oder im «Le Vieux Manoir» in Murten. So ist er auch Mitglied der Schweizer Kochnationalmannschaft und ein Fan von Schweizer Gerichten wie Cordon bleu, Braten – «und ganz besonders Raclette». ■

## Zucht und Wildfang Lachs bei Coop

Der Lachs verschwand etwa Mitte des 20. Jahrhunderts aus den heimischen Flüssen. Daher stammt der Lachs, den wir in der Schweiz konsumieren, vor allem aus nördlichen Gewässern. Der Frischlachs im Angebot von Coop kommt unter anderem aus Bio-zertifizierten Zuchtbetrieben in Irland (Kurzfilm zum Weg der Bio-Lachse unter [www.coop.ch/biolachs](http://www.coop.ch/biolachs)). Ein Grossteil des Fisches stammt auch aus MSC-zertifiziertem, nachhaltigem Wildfang. Lachs enthält viel Eiweiss und hat einen hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren.

## Gebratenes Lachsfilet an Teriyaki-Wasabisauce auf Karotten-Lauchbeet mit einem Hauch Limette und Reis

### Zutaten

100 g Sake  
100 g Mirin (Süsser Sake)  
300 g Sojasauce  
50 g Zucker  
15 g Wasabi-Paste  
10 g Sesamöl  
250 g Wasser  
50 g Maizenawasser zum Abbinden (25 g Maizena, 25 g Wasser)  
600 g Lachsfilet (150 g pro Person)  
Lachshaut, Salz  
400 g Karotten  
400 g Frühlingszwiebeln  
2 Limetten, Salz  
300 g Reis (roh)

### Zubereitung

Für die Teriyaki-Wasabisauce Sake, Mirin, Sojasauce und Zucker in einen Topf geben, aufkochen und dann mit Maizenawasser abbinden. Wasabi und Sesamöl unterrühren, aber dann nicht mehr kochen, da der Geschmack vom

Wasabi und Sesamöl sonst verloren ginge.

Lachs in 4 gleiche Teile schneiden, kurz in der Pfanne anbraten und in eine ofenfeste Form geben. Die Lachshaut kann man in Streifen schneiden und frittieren oder in der Pfanne knusprig anbraten und salzen. Den Lachs mit etwas Teriyaki-Wasabisauce übergiessen und im Ofen kurz gratinieren. Die Frühlingszwiebeln und die Karotten rüsten und in etwa gleich dünne Streifen schneiden. Die Limetten schälen und die Filets ausschneiden. Den übrig gebliebenen Rest der Limetten auspressen und für den Schaum aufbewahren (fakultativ). Karotten und Frühlingszwiebeln anbraten, mit Salz abschmecken. Am Schluss die Limettenfilets dazugeben und kurz durchschwenken. Für den Schaum den Limettensaft abwiegen



**Weitere Bilder und alle Rezepte als PDF finden Sie unter:**



[www.coopzeitung.ch/lachs](http://www.coopzeitung.ch/lachs)

und 1:1 mit Wasser mischen. Ca. 1 g Sojalecithin (in Apotheken erhältlich) dazugeben und alles mit einem Pürierstab gut mixen. Den entstandenen Schaum mit einem Löffel abschöpfen.

### Anrichten und Dekorieren

Den Reis auf einen Teller geben (dekorativer wird es, wenn man ihn in eine Form gibt und auf den Teller stürzt), Gemüse dazugeben. Lachsfilet auf einem Teriyaki-Wasabisaucenspiegel anrichten und mit der knusprigen Lachshaut und dem Limettenschaum garnieren.

**Schalten Sie sich die Rezepte aufs Handy frei.**

