



FRANKAS  
**KITCHEN**

# SUSHI-BASIC

SUSHI · HANDWERK · GENUSS · HALTUNG

[www.frankas-kitchen.de](http://www.frankas-kitchen.de)

# Willkommen bei Frankas Kitchen

## FRANKAS KITCHEN IST MEHR ALS EIN KOCHKURS

Es ist ein Ort für Menschen, die gutes Essen nicht nur nachkochen, sondern verstehen wollen.

Wir verbinden persönliche Gastgeberkultur, Erfahrung aus der Profiküche, wissenschaftlich fundiertes Wissen und eine moderne, zugängliche Küche.

Dieser Sushi-Basic-Kurs ist dein Einstieg in unsere Welt. Alles, was du hier lernst, kannst du zu Hause anwenden – und vertiefen.



### UNSER ZIEL

Dass du Sushi sicher zubereiten kannst und verstehst, warum es funktioniert.

### UNSERE HALTUNG

Wir sind Frank & Lenka – Sushi-Chefs, Gastgeber und Genussmenschen. Wir kochen nicht, um zu beeindrucken, sondern um zu verbinden.

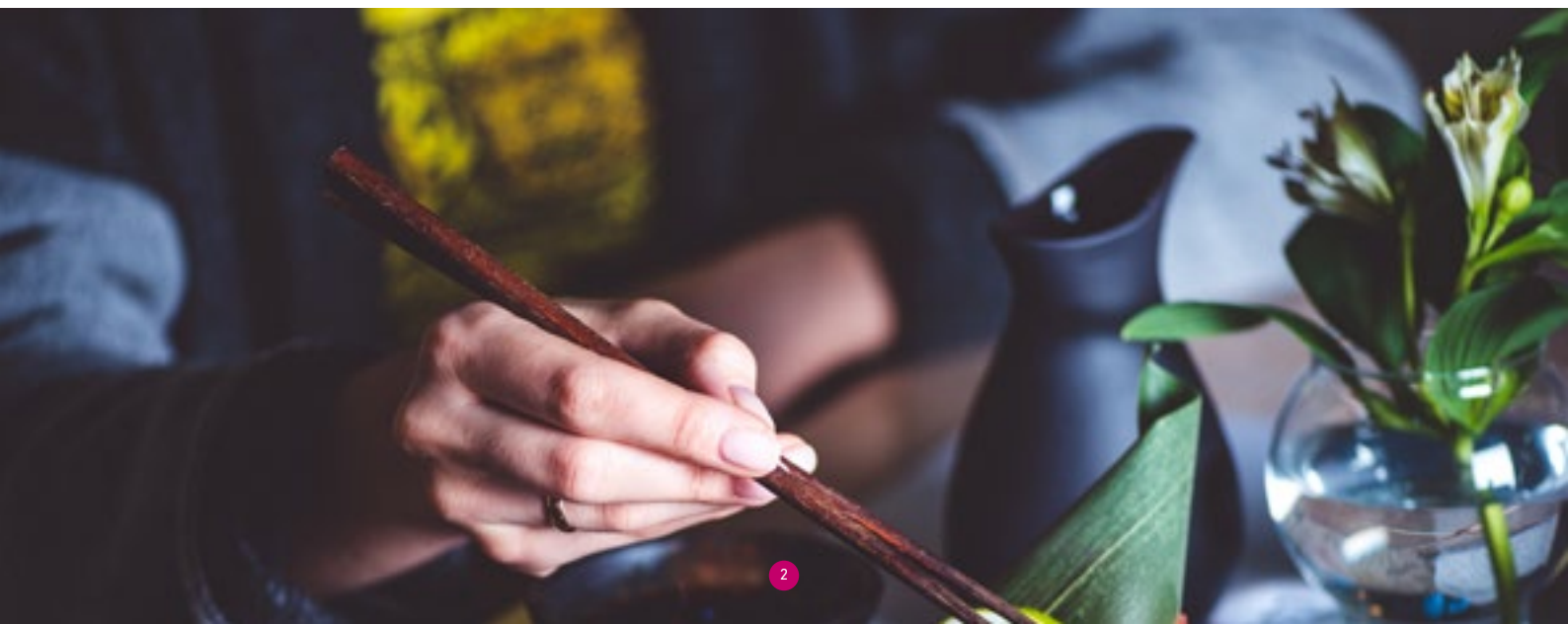
Unsere Küche ist präzise, respektvoll und offen. Frankas Kitchen steht für Genuss mit Haltung.

### WISSENSBOX

Wissen schafft Sicherheit – und Freiheit im Kochen.

### FRANKAS RULE #1

Wenn der Reis nicht stimmt, ist alles andere egal.



# Fast Food mit Tradition

## SUSHI IST KEIN TREND.

Sushi ist das Ergebnis von Notwendigkeit, Wissen und Reduktion. Sein Ursprung liegt in Südostasien, wo Fisch durch Fermentation haltbar gemacht wurde.

In Japan entwickelte sich daraus mit Reissessig das frische Sushi, wie wir es heute kennen.

Die Geschichte von Sushi ist eine faszinierende Reise, die vor über 2.000 Jahren in Südostasien begann und sich heute als globales Kulturgut präsentiert

### DIE URSPRÜNGE: KONSERVIERUNG STATT KULINARIK

Sushi war ursprünglich kein Genussmittel, sondern eine Methode zur Haltbarmachung von Fisch. Im 2. bis 4. Jahrhundert v. Chr. wurde in der Mekong-Region (Südostasien) ausgenommener Fisch in gesalzenem, gekochtem Reis eingelegt. Durch die natürliche Fermentation entstand Milchsäure, die den Fisch über Monate konservierte. In dieser frühen Form, dem Narezushi, wurde nur der säuerliche Fisch gegessen; der klebrige, oft unangenehm riechende Reis wurde weggeworfen.

### JAPANISCHE REVOLUTION: VOM ABFALL ZUM BEGLEITER

Im 8. Jahrhundert gelangte diese Methode über China nach Japan. Die Japaner begannen im 14. bis 16. Jahrhundert, die Fermentationszeit drastisch zu verkürzen. Bei diesem sogenannten Han-

nare-zushi war der Fisch noch halbfrisch und der Reis genießbar genug, um zusammen verzehrt zu werden.

Ein entscheidender Wendepunkt war im 17. Jahrhundert die Erfindung von Reissessig. Anstatt Monate auf die Fermentation zu warten, säuerten Köche den Reis künstlich an. Dies markierte die Geburtsstunde des Hayazushi („schnelles Sushi“), bei dem Reis und Fisch sofort gegessen werden konnten.

### DER DURCHBRUCH: HANAYA YOHEI UND DAS MODERNE FAST FOOD

Das Sushi, wie wir es heute kennen, entstand im frühen 19. Jahrhundert in Edo (dem heutigen Tokio). Der Koch Hanaya Yohei (ca. 1824) gilt als Erfinder des Nigiri-zushi. Er kombinierte mundgerechte Ballen aus Essigreis mit einer Scheibe frischem Fisch direkt aus der Bucht von Edo. Da der Fisch nicht mehr fermentiert wurde, war er extrem frisch – ein echtes Luxus-Fast-Food für die eilige Stadtbevölkerung.

### GLOBALISIERUNG UND MODERNER WANDEL

Mit der Erfindung des Kaiten-zushi (Fließband-Sushi) 1958 in Osaka wurde Sushi für die breite Masse zugänglich. In den 1960er Jahren erreichte der Trend die USA. Um den westlichen Gaumen an rohen Fisch zu gewöhnen, kreierte Köche in Los Angeles die California Roll (mit Avocado statt fettem Thunfisch), was den weltweiten Siegeszug einläutete.

Im Jahr 2026 ist Sushi längst mehr als nur Tradition: Es steht heute für eine Fusion aus Gesundheit, Ästhetik und modernen Einflüssen wie veganen Varianten oder nachhaltigem Fischfang.

#### WISSENSBOX

Säure, Stärke, Umami und Frische bilden die Basis von Sushi.



# ESSENTIALS

## SUSHI-REIS – TRÄGT DEN FISCH.

Ein spezieller polierter Rundkornreis, der beim Kochen zwar schön bissfest und körnig bleibt, aber gleichzeitig klebrig ist. Ersatzweise geht notfalls ein Risotto-Reis. Langkorn- und Parboiled-Reis oder die beliebten asiatischen Reissorten wie Duft- oder Basmati-Reis eignen sich dagegen überhaupt nicht.

## KOMBU – NATÜRLICHE UMAMI-QUELLE.

Der getrocknete, in feuchtem Zustand fast ledrig wirkende Tang wird zum dezenten Parfümieren von Sushi-Reis, aber auch von anderen Gerichten wie Dashi-Brühe oder Fisch verwendet.

## REISESSIG – SORGT FÜR BALANCE UND SICHERHEIT.

Der aus Reis gebraute Essig ist milder als Wein- oder Apfelessig. Zusammen mit Zucker und Salz, wird daraus „Sushi su“ – die Essigmischung zum Säuern von Sushi-Reis. Wer sich diese Arbeit sparen möchte, kann bereits fertigen Sushi-Essig kaufen. Bei der Verarbeitung von klebrigem Sushi-Reis helfen 2 Esslöffel Essig in 1/2 Liter Wasser: zum Befeuchten der Hände und Abwischen von Messern.

## WASABI

Die frischen Wurzeln des japanischen Wasabi-Meerrettichs sind hierzulande kaum zu bekommen. In getrockneter, pulverisierter Form rührt man ihn einfach zu gewünschter Konsistenz oder nimmt fertige Paste aus der Tube. Aufgrund seiner antibakteriellen Wirkung kommt Wasabi bei der Verwendung von rohem Fisch häufig zum Einsatz.

## SOJASAUCE – BEGLEITER, KEIN HAUPTDARSTELLER.

Die aus Sojabohnen, Weizen und Wasser gebraute dunkle Sojasauce wird zum Dippen von Sushi verwendet. Sie ist milder als chinesische Sojasauce. Wenn Sie es beim Kochen noch milder mögen, verwenden Sie helle Sojasauce.

## GARI – EINGELEGTEN INGWER

Die hauchdünnen, recht scharfen Ingwerscheiben gehören zu jedem Sushi-Menü und werden einfach zwischendurch gegessen. Man kann die Ingwerpickles in Gläsern oder in Plastikbeuteln verschweißt im Asialaden kaufen. Einmal angebrochene Beutel am besten samt Marinade in ein sauberes Schraubglas umfüllen, so hält sich der Ingwer im Kühlschrank mehrere Wochen.

## NORI – STRUKTUR UND AROMA.

Diese Blätter aus getrockneten, gepressten Algen brauchen Sie zum Umhüllen von Maki-, Gunkan- und Temaki-Sushi. Meist in viereckiger Form, lassen sie sich einfach mit einer Schere nach Wunsch zuschneiden. Es gibt sie geröstet oder ungeröstet zu kaufen, wobei die gerösteten aromatischer sind. Zum selber rösten die Blätter einfach in einer beschichteten Pfanne erhitzen, bis sie aromatisch duften.

## WISSENSBOX

Ein gesäuerter Reis schafft ein sicheres kulinarisches Umfeld.



# DIE SEELE DER ROLLE

## GUIDE FÜR AUTHENTISCHEN SUSHI-REIS

Reis wird gewaschen, eingeweicht, schonend gegart und gefächelt. Der perfekte Sushi-Reis ist handwarm, glänzend und formbar.

### ZUBEREITUNG FÜR 4 PERSONEN

- 2 Tassen Sushi-Reis (Nishiki oder Koshihikari sind gute Sorten)
- 2 1/2 Tassen Wasser
- 1/4 Tasse Reissessig
- 2 Esslöffel Zucker
- 1 Teelöffel Salz
- sauberes Geschirrtuch
- große flache Holz- oder Porzellanschale
- Holzspatel

- 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 Minuten quellen lassen.

- 2 Den gewaschenen Reis in einen Topf geben und 2 1/2 Tassen Wasser hinzufügen. Den Reis zum Kochen bringen, dann die

Hitze reduzieren, den Deckel aufsetzen und bei niedriger Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis der Reis das Wasser aufgenommen hat und weich ist.

- 3 Sushi-Essig vorbereiten: In einem kleinen Topf den Reissessig, Zucker und Salz bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren erhitzen, bis sich Zucker und Salz vollständig aufgelöst haben. Achten Sie darauf, dass die Mischung nicht kocht.
- 4 Den abgekühlten Reis mit einem Holzlöffel vorsichtig lockern und in eine große Schüssel geben. Die Sushi-Essigmischung über den Reis gießen und gleichmäßig unterheben.

- 5 Den gewürzten Reis auf Raumtemperatur abkühlen lassen. Dabei gelegentlich umrühren, um die Feuchtigkeit gleichmäßig zu verteilen. Euer Sushi-Reis ist nun bereit, um Rollen, Nigiri oder andere köstliche Sushi-Kreationen zuzubereiten. Stellt sicher, dass ihr den Reis nicht im Kühlschrank aufbewahrt.

### FRANKAS RULE #2

Der Reis trägt den Fisch – nicht umgekehrt.



# FISCHKUNDE

## ROHER FISCH BRAUCHT RESPEKT UND WISSEN.

Frische (klare Augen, rote Kiemen, Meergeruch, festes Fleisch), Nachhaltigkeit (Siegel wie MSC/ASC, Fangmethode) und Informationen (Herkunft, Art), um gute Qualität und ethischen Einkauf zu gewährleisten. Achte auf glänzende Haut, festeren Druck auf das Fleisch (soll zurückfedern) und vermeide stark riechende Fische oder solche mit braunen Flecken.

Geeignet sind Lachs, Thunfisch, Makrele, Forelle, Wolfsbarsch.

### FRISCHEMERKMALE

- klaren Augen
- festem Fleisch
- neutralem Geruch
- saftiger Farbe ohne trockene Stellen

### WISSENSBOX

FIFO – First In, First Out. Verantwortung in der Küche.

### NACHHALTIGKEIT & HERKUNFT

- Siegel: Achte auf das MSC-Siegel (Wildfisch) und ASC-Siegel (Aquakultur).
- Nachhaltige Fangmethoden: Bevorzuge Fisch, der mit Angel, Rute, Ringwaden- oder pelagischen Netzen gefangen wurde.
- Stark gefährdete Arten: Meide bedrohte Fische wie Aal, Hai oder Dornhai (oft als Schillerlocke verkauft).
- Kennzeichnung: Gesetzlich vorgeschrieben sind Handelsbezeichnung, wissenschaftlicher Name, Fanggebiet und Produktionsmethode (Wildfang/Aquakultur).

### WEITERE TIPPS

- Ganz vs. Filet: Ganzer Fisch schützt vor Austrocknung, Filet ist bequemer.
- Tiefkühlfisch: Darf nach dem Auftauen nicht wieder eingefroren werden.
- Verbraucher-Apps: Nutze Apps von Umweltverbänden wie dem WWF oder BUND, die Fischatraber bieten.



# WASABI

## BEI FRANKAS KITCHEN GILT: KEINE TUBE. KEIN KOMPROMISS.

Frisch angerührter Wasabi wirkt antibakteriell und sorgt für eine klare, kurze Schärfe.

Bitte kein Tube-Wasabi – in unseren Kursen nutzen wir ausschließlich hochwertiges Wasabi-Pulver.

### SO BEREITEST DU ECHTEN WASABI ZU:

- 1 TL Pulver in eine kleine Schale geben.
- Tropfenweise kaltes Wasser hinzufügen.
- Zu einer festen Paste rühren.
- 5 Minuten ruhen lassen, damit die ätherischen Öle aktiviert werden.
- Nach Wunsch cremiger oder fester anpassen.

**TIPP:** Erst kurz vor dem Servieren anrühren – für maximalen Kick!

### WISSENSBOX

Isothiocyanate sind flüchtig – Frische ist entscheidend.



# MAKI-MAKEOVER

## FRISCHER WIND FÜR DIE TRADITIONSROLLE

### MIT LECKEREM MANTEL

Ura-Maki, die „umgedrehten“ Rollen, lassen sich wunderbar mit zusätzlicher Deko überziehen, die einfach am feuchten Reis haftet. Klassiker sind hier Sesamsamen oder Fliegenfischkaviar. Trendige Sushi-Bars rollen sie aber auch in Schnittlauchröllchen, gehacktem Koriandergrün, Mohnsamen oder aber zerbröselten Wasabi-Erbsen oder Chili-Reis-Crackern.

### HÜBSCHES HAPPY END

Bei Maki-Sushi geraten die Endstücke nicht immer makellos. Werden feste, dünne Gemüsestifte (z. B. Möhren, Rettich oder Gurke), Schnittlauchhalme oder Rucolablätter eingerollt, können sie den Enden einen dekorativen „Schweif“ verpassen: Einfach die Füllung als kleine Büschel über die seitlichen Enden hinauslegen und nach dem Zuschneiden der Rollen mit dem „Schweif“ nach oben servieren.

### MIT WAS DRAUF

Wie wäre es mit einem kleinen Häufchen Forellenkaviar auf einem Lachs-Nigiri, vielleicht sogar noch mit etwas Kresse oder feinem Frühlingszwiebelgrün drauf? Oder einfach nur einige Blättchen frisches Grün? Nigiri- und Gunkan-Sushi sehen mit etwas Grün noch hübscher aus, z. B. mit etwas Kresse, 2-3 kurzen Schnittlauchhal-

men, einem Zweig Dill oder ein paar Sprossen, wie z. B. Senf, Rotkraut oder Brokkoli, die Sie wie Kresse in Beeten kaufen können. Exotisch und elegant wirken rote Basilikumblättchen oder feingefiederte Mizuna-Blättchen, die es in asiatischen Blattsalatmischungen gibt. Zum Grün darf sich dann gerne etwas aufgestreuter heller oder schwarzer Sesam, oder auch mal Mohn gesellen, oder eventuell ein Tupper Chili-Sauce oder Mayonnaise.

### GUT GEWICKELT

Obwohl Fisch- oder Omelettscheiben auf den Reisklößen meist schon von alleine haften: Ein schmaler Noristreifen, zwei Halme Schnittlauch oder ein kurz blanchiertes und längs halbiertes Lauchblatt quer um ein Nigiri-Sushi geschlungen, machen optisch echt was her. Zusatzplus: sie geben zusätzlichen Halt.

### MIT EINEM TUPFER RAFFINESSE

Das ist zwar wahrlich nichts für Puristen, aber speziell Nigiri-Sushi, die schlicht und einfach mit rohem Fisch belegt sind, können ruhig mal einen Tupfer Mayonnaise, Crème fraîche mit frischen Kräutern oder auch einen Spritzer Chili-Sauce vertragen. Wenn Ihnen Chili-Sauce allein zu scharf ist: Ein kleiner Tupfen Mayonnaise mit einem Mini-Tupfen Chili-Sauce als „Auge“ drin sieht einfach super aus und schmeckt dazu noch gut.

## FRANKAS RULE #3

Weniger ist mehr – aber bewusst.



# SUSHI-FORMATION

## ENTDECKE DIE UNENDLICHE VIELFALT JAPANS



### NIGIRI-SUSHI

Die schlichteste und typischste Sushi-Form: Ein länglich geformtes Reisköllchen, auf das ein auf der Unterseite dünn mit Wasabi bestrichenes Stück Fisch gelegt wird. Besonders wichtig dabei ist, dass Fisch und Reis in eine schöne Form gedrückt werden – japanische Sushi-Meister unterscheiden hier die verschieden gewölbten Nigiri-Formen sogar namentlich.



### GUNKAN-SUSHI

Der Name bedeutet so viel wie „Schlachtschiff-Sushi“. Dabei handelt es sich eigentlich um nicht anderes als Nigiri-Klößchen, um die ein Streifen Norialge gelegt und mit einigen Reiskörnern festgeklebt wird. Dank dieser „Reling“ können hier kleinteilige, cremige oder weiche Füllungen wie beispielsweise Kaviar oder Tatar nicht über (Reis-) Bord gehen.



### MAKI-SUSHI

Sie haben ihren Namen von der Bambusrollmatte Makisu. Bei den dünnen Hosomaki wird meist nur eine Zutat in Reis und ein Norialgenblatt gerollt. Bei den „dicken“ Futomaki-Rollen können es drei bis fünf verschiedene Zutaten plus Reis sein. Bei Uramaki wird das Algenblatt mit in den Reis eingerollt. Übrigens: Diese oft auch „Inside-out-Rolle“ genannte Rolle hat ihren Ursprung bei japanischen Köchen in den USA.



### TEMAKI-SUSHI

Sushi direkt auf die Hand: Norialgen werden hier zu kegelförmigen Tüten gerollt. Der Reis darin ist eher locker und die übrigen Zutaten können ganz nach Wunsch zusammengestellt werden. Ideal für ein Sushi-Selbermach-Büfett mit Freunden!



### OSHI-SUSHI

Die in einem Holzkasten gepressten Schicht-Sushi werden in Japan auch nach diesem Kasten „Hako-Sushi“ genannt. Dafür wird Fisch in einer rechteckigen Holzform ausgelegt. Darüber kommt Reis, der mit einem Holzbrett zu einem Block gepresst wird. Der gestürzte Reisblock wird zum Servieren in mundgerechte Streifen oder Würfel geschnitten.



### TEMARI-SUSHI

Die aus Wollresten gefertigten Spielbälle japanischer Kinder gaben diesen Mode-Sushis ihren Namen. Hier wird Reis samt Belag mit einem Tuch oder einer Plastikfolie zu einer runden Kugel gedreht. Schnuckelig klein geben die Reisköllchen mit unterschiedlichstem Belag nette Partyhäppchen ab.

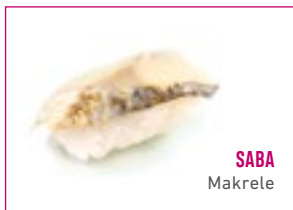


### CHIRASHI-SUSHI

Das einfachste Sushi und alltäglicher Hit in der japanischen Haus-Sushi-Bar: Hier werden die übrigen Zutaten einfach auf einer Schale mit Sushi-Reis „verstreut“.

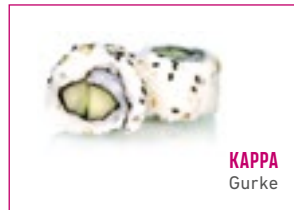
# NIGIRI SORTEN

GANZ TYPISCH UND SCHLICHT



# MAKI SORTEN

URA-MAKI



**ALLES IM PROFI-KURS**  
Vertiefung & Kreativität im Sushi Kurs II – Advanced.



# SPRACHKURS

## ITADAKI MASU · GUTEN APPETIT!

こんにちは	konnichiwa	Guten Tag, Hallo
さようなら	sayounara	Auf Wiedersehen
いただきます	itadakimasu	Guten Appetit
ごちそうさ	gochisousama	Es hat sehr gut geschmeckt Vielen Dank für das Essen
乾杯	kanpai	Prost
握り寿司	Nigiri sushi	Nigiri Sushi
巻きずし/巻	Makisushi/Norimaki	(in ein Noriblatt) gerolltes Sushi
美味しい	oishii	Das ist lecker
河豚	fugu	Kugelfisch
太巻	futomaki	ein dickes Norimaki
稲荷鮓	inarisushi	Sushi-Reis in Aburaage-Tasche
裏巻き	uramaki	Gerolltes Sushi, bei dem der Reis außen und das Noriblatt innen ist (oft: California Roll)
巻きす	Makisu	Bambusmatte, Sushimatte



# EINKAUFSMÖGLICHKEITEN

## BONN

- Vinh-Loi – Kölnstraße
- Go Asia – Bornheimer Straße
- Orient Markt – Endenich

## KÖLN

- Dae-Yang – Luxemburger Straße
- Asia Foodland – Eigelstein

# LUST AUF MEHR? – UNSERE KURSE

- Sushi Kurs II – Advanced (Fusion Rolls, Uramaki, Techniken)
- Asian Fire Nights – 6-Gänge-Experience mit Live Cooking
- Private Cooking – Für Events, Firmen, besondere Abende
- Sushi Catering – Für 20–1000 Personen

MEHR INFOS & TERMINE: [WWW.FRANKAS-KITCHEN.DE](http://WWW.FRANKAS-KITCHEN.DE)

## FRANKAS RULE #4

Sushi ist kein Ziel. Es ist ein Weg.

