



Für den Reis:

500 g Rundkorn-Naturreis
1,4 l Wasser
60 ml Reissessig
¼ TL Salz

Für die Füllung:

Hoshinori- oder Yakinori-Algenblätter
Wasabi-Meerrettich
Avocado
Gurke
Rettich
Karotte
Tofu
Pilze
frisch geriebener Ingwer
Knoblauch
Zitronengras
Tamari
Currypulver
Kreuzkümmel
Misopaste
geröstetes Sesamöl

Außerdem: Bambusmatte und eingelegter Ingwer

Zubereitungszeit: 40 Min. + Marinierzeit für 12 Algenblätter – gut vorzubereiten

Vegetarisches Sushi

Zubereitung:

Den Reis waschen, abtropfen lassen und in 1,4 l Wasser weich kochen. Wenn der Reis gar ist, den Reissessig und das Salz unterrühren. Den Reis vor der Weiterverarbeitung auskühlen lassen.

Für die Füllung Tofu und Pilze anbraten, Karotte und Rettich fein reiben. Avocado in lange Streifen schneiden. Gurke schälen und in Streifen schneiden. Gemüse und Tofu marinieren: Als Gewürze eignen sich Ingwer, Knoblauch, Zitronengras, Tamari, Currypulver, Kreuzkümmel, Misopaste, geröstetes Sesamöl.

Ein Algenblatt auf die Bambusmatte legen, hauchdünn mit Wasabi bestreichen (er ist wirklich sehr scharf) und zu zwei Dritteln ½ cm dick mit Sushi-reis bedecken. Den oberen Rand 1 cm frei lassen. Darauf die Einlage für die Füllung legen. Die Bambusmatte von der unteren Seite beginnend aufrollen.

Achten Sie darauf, dass die Noriblätter nicht brechen und eine schöne feste Rolle entsteht. Die Bambusmatte entfernen und mit einem in kaltem Wasser getränkten scharfen Küchenmesser die Rolle in Stücke schneiden. Etwas süß-sauer eingelegten Ingwer und Wasabi dazu reichen. Zum Dippen der Sushi ein Schälchen Tamari bereitstellen oder mit Pflaumensauce servieren.

Typ:

Sehr wichtig bei Sushi ist, dass der Reis richtig gekocht wird. Damit der Reis eine klebende Konsistenz erreicht, verwenden Sie Rundkorn-Naturreis. Salz und Säure dürfen bei Naturreis erst nach dem Kochen dazugegeben werden, da diese verhindern würden, dass der Reis weich wird.



Besuchen Sie unseren Shop
<http://messerschmidt-muehlen.de/>

