

SCHNELLES SUSHI



Ich liebe Sushi! Was mich nervt, ist oft die (zeit)aufwändige Zubereitung und dass bei meinem Glück die mühsam gefertigten Köstlichkeiten schnell wieder auseinanderfallen. Darum bin ich total von den Socken von dieser einfachen Variante, die in Nullkommanix selbstgemacht ist!

Zutaten für 2 Portionen/Personen:

- ★ ca. 250 g Sushireis
- ★ 1 EL Mirin
- ★ 1 EL Reisessig
- ★ Belag nach Belieben, z.B. habe ich verwendet
 - ★ 1 Avocado
 - ★ 1/4 Zucchini
 - ★ ein paar Blätter Rucola
 - ★ 1 EL Sesam
- ★ was du alternativ verwenden kannst:
 - ★ 2 Scheiben Lachs
 - ★ 2 EL (veganen) Frischkäse
 - ★ 1/4 Gurke
 - ★ 1 Noriblatt
- ★ etwas Sojasauce nach Geschmack
- ★ etwas Wasabi nach Geschmack
- ★ Gewürze: Salz
- ★ 2 Eiswürfelboxen
- ★ Frischhaltefolie

PROFITIPP

Du kannst die kleinen Köstlichkeiten hervorragend als Fingerfood für Gäste vorbereiten.

Zubereitung:

Bereite zunächst den Sushireis zu.

Ich verwende dafür einen Reiskocher, alternativ nimmst du einen Topf, dann musst du dich allerdings öfter zwischendurch um den Reis kümmern.

Wasch den Reis zunächst gründlich und gib ihn in den Kocher / Topf. Dann gibst du Wasser dazu, bis es in etwa ein Daumen breit über dem Reis steht. Gib dann etwas Salz und je 1 EL Mirin und Reisessig dazu.

SCHNELLES SUSHI



Schalte dann entweder den Reiskocher an oder lass das Reiswasser dem Herd kurz aufkochen, schalte es dann runter auf mittlere Hitze und lass das Ganze für 20-30 Minuten köcheln, bis der Reis schön weich ist.

Achtung: Du musst bei der Herdvariante öfter zwischendurch mal umrühren, damit der Reis nicht anbackt und ggf. bei Bedarf etwas Wasser dazugeben!

In der Zwischenzeit kannst du die Eiswürfelbehälter klarmachen, indem du jeweils ein Blatt Frischhaltefolie darüberlegst und in die Mulden drückst.

Bereite dann deinen Wunsch-Belag vor: Du brauchst kleine Streifen / Vierecke des Belags, die in die Eiswürfelmulden hineinpassen; du kannst bei Zucchini, Gurke oder Avocado z.B. mit dem Sparschäler arbeiten. Algenblätter kannst du zerteilen, Lachs zerschneiden.

Gib dann unten in die Behälter ein Stück Gemüse oder Lachs, nach Belieben einen Klecks Frischkäse dazu, ggf. ein paar Sesamkörner darüberstreuen oder noch ein Blättchen Nori dazwischen, nach Geschmack z.B. auch ein Blättchen Rucola dazu. Hier kannst du deiner Fantasie freien Lauf lassen.

Wenn dein Reis fertig ist, nimmst du mit der Hand eine kleine Portion und drückst soviel in die Eiswürfelmulden, bis die jeweilige Mulde voll ist. Dabei drückst du den Belag gut fest.

Ich stelle die Formen noch für einen kurzen Moment in den Kühlschrank, danach kannst du das Ganze auf einem Brettchen anrichten (ich lege dazu ein Brettchen auf die Form und drehe sie dann vorsichtig um).

Zum Dippen eignet sich klassisch Sojasauce mit einem Klecks Wasabi. Lecker!

FERTIG! GUTEN APPETIT!

*Du willst mehr? Dann komm in meine Facebookgruppe – dort tauscht unsere tolle Community sich aus über Rezepte & hilfreiche Tipps:
WOHLFÜHLEN MIT ALLTAGSTAUGLICHER GESUNDER ERNÄHRUNG*