



Maki-Sushi

Zutaten für 5 Rollen:

5 Noriblätter (Algenplatten)
200 g Sushireis oder Milchreis
1 Frühlingszwiebel
1 Avocado
1 Paprika rot
1 Tube Wasabi
2 EL Essig
1 TL Zucker
Sojasauce, hell
Bambusmatte



©Vernetzungsstelle Sachsen

obere Seite



untere Seite

Zubereitung:

- Reis 30 Min. in kaltem Wasser einweichen und gründlich waschen
- gewaschenen Reis in einen Topf geben und mit ca. 400 ml Wasser und 1 TL Salz 10 Min. mit Deckel köcheln, evtl. noch etwas Wasser zugeben
- danach vom Herd nehmen und 10 Min. quellen lassen, Reis in eine große Schüssel geben, auflockern, Essig und Zucker vermischen und unter den Reis mischen
- den Reis mit einem Küchentuch abgedeckt abkühlen lassen (ca. 3 Std. o. über Nacht)
- Paprika waschen/entkernen, Avocado schälen/entkernen, Frühlingszwiebeln waschen, Wurzeln abschneiden
- Gemüse längs in gleichmäßig dünne Streifen schneiden
- Noriblatt mit der glänzenden Seite nach unten auf die Bambusmatte legen, Hände befeuchten und eine Handvoll kalten Reis auf dem Noriblatt gleichmäßig verteilen und flach drücken, dabei oben ca. 3 cm Rand frei lassen (siehe Bild)

- in der Mitte vom Reis einen dünnen Streifen Wasabi auftragen und mit Avocado-, Paprika-, Frühlingszwiebelstreifen belegen (siehe Bild)
- Bambusmatte anheben und untere Seite fest einrollen, Rolle komplett einrollen, nochmals geschlossene Rolle vor und zurück rollen
- Sushirolle mit scharfen Messer in ca. 2 cm dicke Scheiben zerteilen