



## Vegetarisches Sushi

**Clever vorkochen! Dafür eignet sich wunderbar unser vegetarisches Sushi. Einfach abends vorbereiten und morgens ganz praktisch ins Büro mitnehmen. Gesund, abwechslungsreich, fettarm und sättigend.**

**Zubereitungszeit:** 45 Minuten

**Wartezeit:** 30 Minuten

**Zutaten (für 2 Personen)**

- Sushimatte
- Frischhaltefolie
- 330 g Sushireis
- 4 ml Sojasoße
- 5 Noriblätter
- 10 ml Reisessig
- Etwas Wasabi
- 4 g eingelegter Ingwer
- 1/2 rote Paprika
- 1/4 Avocado
- 1/2 Gurke
- 1 Karotte
- Kresse
- Etwas Mango
- 1 EL schwarzer Sesam
- 3 EL Frischkäse

**1** Den Sushireis für zwanzig Minuten in kaltem Wasser einlegen und vorsichtig dreimal waschen. Anschließend kurz aufkochen. Das Wasser sollte eine Daumendicke über den Reis reichen. Nach dem Kochen den Topf von der Herdplatte nehmen und zugedeckt weitere zehn Minuten ziehen & abkühlen lassen.

**2** Den abgekühlten, klebrigen Reis in einer großen Schüssel ausbreiten und mit Reisessig beträufeln (z. B. in einer Auflaufform). Mit einer Gabel größere Klumpen zerteilen. Nun das Gemüse und Obst waschen und in dünne Streifen schneiden.

**3** Die Sushimatte mit Frischhaltefolie ummanteln und ein Noriblatt auflegen. Anschließend mit Reis und sparsam mit Gemüse und / oder Obst, etwas Frischkäse und Kresse belegen. Jetzt nach

japanischer Sushi-Rollkunst eine Maki rollen. Der Reis muss sich nun einige Minuten mit dem Noriblatt verbinden und kann dann mit einem sehr scharfen Messer in kleine Portionen geschnitten werden.

**4** Mit angefeuchteten Händen ovale Reisbällchen (Nigiri) formen, beliebig belegen und mit etwas schwarzem Sesam bestreuen. Das Sushi in Sojasoße und Wasabi dippen und mit etwas eingelegtem Ingwer schmecken lassen.

**Tipp:** Das Sushi kann auch mit sehr frischem Fisch zubereitet werden, sollte dann aber gekühlt und am gleichen Tag gegessen werden.

**Guten Appetit!**