

# Vegetarisches Sushi

## Kurzbeschreibung

Vegetarisches Sushi mit knackiger Gurke, Karotte, Rucola, cremiger Avocado und Frischkäse in klassischen Algen-Reis-Rollen.

## Kategorien

Hauptgericht, Vegetarisch, Reisgericht, Asiatisch

## Personenanzahl

4 Portionen

## Schwierigkeitsgrad

**Schwer**

## Zeitangaben

Vorbereitungszeit: ca. 10 Minuten

Koch-/Backzeit: 15 Minuten

Ruhezeit: 25 Minuten (10 Min. ziehen + 15 Min. auskühlen)

Gesamtzeit: 50 Minuten

## Zutaten

- 250 g Sushi-Reis
- 370 ml Wasser
- 1 TL Salz
- 2 EL Reisessig
- 1 EL Zucker
- 180 g Karotten
- 180 g Gurken
- 40 g Rucola
- ½ Avocado
- 5 Nori-Blätter
- 50 g fettreduzierter Frischkäse (4 % Fett)
- 4 EL Sojasauce (vorzugsweise salzreduzierte Variante)
- 1 TL Wasabipaste
- 20 g eingelegter Sushi-Ingwer
- 1 Sushi-Bambus-Matte

## Zubereitung

1. Reis nach Packungsangabe zubereiten. Dafür die Körner in einen Topf füllen und mit Wasser bedecken. Reis mit einer Hand durchmischen und dabei waschen, anschließend das Wasser abschütten. Diesen Vorgang zwei bis dreimal wiederholen, bis das Wasser klarer wird.
2. Fertig gewaschenen Sushi-Reis mit Wasser und Salz in einem Topf mischen, aufkochen und bei geschlossenem Deckel und geringer Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend Herdplatte ausschalten und den Reis mit geschlossenem Deckel weitere 10 Minuten ziehen lassen.
3. In der Zwischenzeit Reisessig und Zucker in einem kleinen Schälchen verrühren, sodass sich der Zucker auflöst. Karotte schälen. Karotte und Gurke jeweils längs in feine, maximal 5 mm breite Stifte schneiden. Rucola in ein Sieb füllen, abbrausen

- und abtropfen lassen. Das Fruchtfleisch der Avocado in lange, dünne Streifen schneiden.
4. Reis in eine große Schüssel umfüllen und mithilfe eines Holz-(Koch-)Löffels vorsichtig mit dem Zucker-Reisessig-Mix vermischen. Reis ca. 15 Minuten auskühlen lassen. Um den Abkühl-Vorgang zu beschleunigen, den Reis gelegentlich mit dem Holzlöffel mischen, damit Hitze entweichen kann.
  5. Um das Sushi zu rollen, jeweils ein Noriblatt mit der glatten Seite nach unten auf die Bambusmatte legen, sodass die raue Seite nach oben zeigt. Bambusmatte entsprechend ausrichten, sodass die einzelnen Stäbe parallel zur Kante der Arbeitsplatte zeigen und sie sich später vom Körper weg einrollen lässt.
  6. Hände befeuchten und Sushi-Reis auf zwei Drittel des Noriblatts dünn verteilen, dann vorsichtig andrücken. Ca. 1 TL Frischkäse gleichmäßig auf den Reis streichen. Gurke, Karotte, Rucola und Avocado großzügig am unteren Rand auf dem Reis verteilen. Dann die Bambusmatte samt Noriblatt und Füllung zur Reis-freien Seite hin fest zusammenrollen. Das Ende des Noriblatts mithilfe der Hände mit Wasser befeuchten und die Sushi-Rolle fertigrollen. Mit den übrigen Zutaten auf die gleiche Weise verfahren, sodass 5 Sushi-Rollen entstehen und alle Zutaten aufgebraucht sind.
  7. Sushi-Rollen auf einem Holzbrett mit einem scharfen Messer mit glatter Schneidekante in jeweils 6-7 gleichgroße Stücke schneiden. Dafür das Messer gelegentlich mit Wasser befeuchten.
  8. Fertiges Sushi entweder portionsweise (8-9 Stück) oder gesammelt auf einer großen Platte anrichten und mit Soja-Sauce sowie ggf. Wasabi-Paste und eingelegtem Ingwer servieren.

#### Optional

- Zum Servieren Sojasauce, Wasabi-Paste und eingelegten Ingwer bereitstellen.