

Sushi – einfach, leicht und köstlich

Zutaten für 4 Personen:

- 4-6 Bambusmatten (erhältlich in Ihrem Supermarkt/Asiabteilung)
- 4-6 Nori-Blätter
- 2 Tassen gekochter, kalter Rundkornreis oder Sushi Reis
- Garnitur Korianderblätter

Füll-Variationen:

- Abgekochtes, kaltes Gemüse
- Avocado
- Mango
- Biolachs
- Sardinen
und vieles mehr

Mein Tipp:

Ich verarbeite für Sushi oft vom Mittag oder Vortag das restliche kalte Gemüse.



Zubereitung:

Nori-Blätter auf Bambusmatte legen.

Dünn mit Reis bestreichen (evtl. Finger befeuchten).

Die Füllzutaten in schmale Streifen schneiden, der Länge nach auf den Reis legen, eher weniger, damit die Rolle gelingt.

Mit der Bambusmatte eine Rolle formen und diese etwas zusammendrücken.

Die Sushirolle in der Matte im Kühlschrank aufbewahren, bis die Gäste kommen.

Vor dem Servieren die Matten entfernen und die Rollen mit einem scharfen Messer in 2-3 cm breite Stücke schneiden.

Als Beilage klassisch: Sojasoße und Wasabi (jap. Wassermeerrettich).

Abweichungen, die gut schmecken: andere Soßendipps wie Kokossoße, scharfe Thai-Soßen.

Die Sushis werden kurz in die Soße gestippt, klassisch mit Essstäbchen oder ganz einfach mit den Fingern.

Guten Appetit

© Rezept und Foto: Rosemarie Holzer