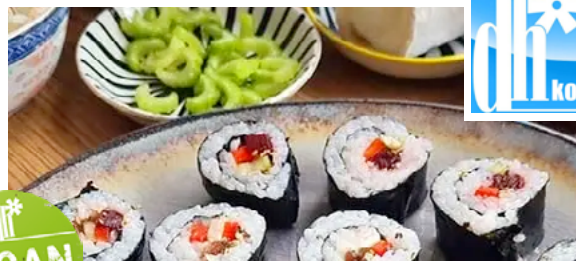


Veganes Sushi Grundrezept

Der Klassiker mit den unendlichen
Variationsmöglichkeiten



Portionen:

2 Personen

Zubereitungszeit

ca. 75 Min.

Gesamtzeit

ca. 90 min.

Zutaten Sushi

- 250 g Sushi-Reis
- 1 Packung Nori-Blätter
- 4 TL Reissessig
- 2 EL Zucker
- 1/2 TL Salz
- Wasser

BEISPIELHAFTE FÜLLUNG

- 1 rote Spitzpaprika
- 1 Stange Stangesellerie
- eine Hand voll getrockneter Feigen
- 1 Rolle Ziegenkäse
- 1 Stück gekochte Rote Beete
- 1 Avocado
- Sojasauce
- Hot Chili Sauce oder Süß Sauer Sauce
- Chiasamen
- Sesamsaat

FÜR DIE SAUCE

- 6 TL Sojasauce
- 2 TL Reissessig
- 1 Schuss Hot Chili Sauce oder Süß Sauer Sauce
- eine Prise Chilipulver

OPTIONAL ZUM VERZEHR

- Kleines Glas eingelegter Suhi Ingwer
- etwas Wasabi

>> Am besten natürlich alles in Bio-Qualität

Zubereitung

STEP 1 – Der Sushi-Reis

Zunächst spült Ihr die 250 g Sushireis in einem feinen Sieb unter kaltem Wasser gut durch, lasst ihn abtropfen und kocht ihn mit knapp der doppelten Menge Wasser, hier also 500 ml, in einem Topf auf. Dann lasst Ihr ihn unter leichtem Rühren noch 10 Minuten bei kleiner Flamme ziehen.

STEP 2 – Die Sushi-Würze & der Dip

Während der Reis in „Step 1“ unter Euren wachsamen Augen sein Ding macht, kümmert Ihr Euch um die Sushi-Würze und den Dip.

Sushi-Würze: Ihr vermengt Reissessig, Zucker und Salz und erwärmt die Mischung in einem kleinen Topf unter Rühren, bis sich Zucker und Salz aufgelöst haben.

Sushi-Dip: Hier vermischt Ihr einfach Sojasauce, Reissessig, Hot Chili (oder Süß Sauer) Sauce mit dem Chilipulver.

STEP 3 – Die Würze will zum Reis

Wenn der Reis nach 10 bis 15 Minuten des Ziehens die gesamte Flüssigkeit aufgenommen hat, zieht Ihr vorsichtig – ohne den Reis zu heftig zu rühren oder gar zu quetschen – die Sushi-Würze unter und vermengt alles. Dann darf der Reis in Ruhe abkühlen.

STEP 4 – Das Schnibbeln

Während der Reis nun vor sich hinkaltet, schneidet Ihr das, was Ihr gerne als Füllung ins Sushi rollen möchtet, in wirklich kleine Stückchen. In unserem Beispiel sind das feine Paprikastreifen, dünne Ziegenkäsestreifen, sehr klein gewürfelte Feigen, dünne Streifen der Roten Bete und der Avocado und feine Ringe vom Stangesellerie.

STEP 5 – Das Belegen

Legt ein Nori Blatt auf einen sauberen und trockenen Untergrund, feuchtet Eure Finger an und belegt es gleichmäßig mit einer schön dünnen Schicht Reis. Verteilt ihn so, dass rundherum ein kleiner „Kleberand“ von mindestens 0,5 cm frei bleibt. Dann belegt Ihr den vorderen, zu Euch zeigenden Rand möglichst dünn mit der Füllung, die Euch genehm ist. Zum Beispiel von links nach rechts ein paar Streifen Paprika, dazu eine Reihe Ziegenkäse und die feinen Stückchen der Feigen. Darüber streuselt Ihr mit den Fingerspitzen noch etwas Sesamsaat und Chiasamen. Ihr könnt die Samen auch über die gesamte Reisfläche streuseln. Ganz wie Ihr mögt.

STEP 6 – Das Rollen

Nun befeuchtet Ihr den freien Rand der Nori-Blätter rundherum mit ein wenig Wasser, damit das gleich auch alles schön klebt. Gleiches macht Ihr auch mit Euren Händen und dann beginnt Ihr mit dem Aufrollen von Euch weg. Ihr nehmt vorsichtig den vorderen Rand und rollte die Rolle von vorne nach hinten zusammen. Wichtig ist, dass Ihr das mit permanent festem Druck macht.

STEP 7 – Das Anrichten

Mit einem an der Schneide angefeuchteten Messer schneidet Ihr nun die Sushirollen in die Breite, die Euch gefällt und richtet die kleinen Röllchen auf Tellern oder einer Platte an. Dazu reicht Ihr – wenn Ihr mögt – kleine Mengen eingelegten Sushi-Ingwers und etwas Wasabi. Den Dip dazu gereicht, kann das Festmahl beginnen.

Guten Appetit.