

"Sushi-Maki mit Lila Reis"

Sushi - ein japanischer Gaumenschmaus ganz besonderer Art, der auch hierzulande schon sehr viele Freunde gefunden hat. Diese kleinen kalorienarmen Köstlichkeiten sind schnell zubereitet - wenn man einmal den Dreh raus hat. Dann kann man auch nach Herzenslust kombinieren und ausprobieren, so wie wir, heute mal mit lila Reis.

Probieren Sie es einmal aus!



ergibt ca 400gr.

Zutaten:

- für den Reis -
 - 2 Tassen Lila Reis**
 - 10x10 Kombu (getrocknete Algenart)
 - 3- 3 1/2 Tassen Wasser
 - 2-3 EL Reiswein
 - oder fertiges Sushireis-Seasonig aus dem Supermarkt

- für die Füllung -
 - 100gr. Lachsfilet in Sushiqualität (oder guten Räucherlachs)
 - 1/2 entkernte Gurke
 - 1 Avocado
 - 100gr. Thunfisch in Sushiqualität (kann ggf. weggelassen werden)
 - 10 geröstete Noriblätter (gibts im Supermarkt oder Asia-Laden)

- sonstige Zutaten/ Hilfsmittel -
 - Wasabi-Paste oder mit Wasser angerührtes Wasabi-Pulver (Supermarkt)
 - ingelegten Ingwer (dito)
 - helle japanische Sojasauce
 - Bambusmatte

*Aus Fairem Handel / **bei uns erhältlich

Zubereitung:

Der Reis:

Den Reis mehrmals waschen, bis das Wasser klar abläuft.

Gut abtropfen lassen und ca. 12 Minuten quellen lassen, dabei mehrmals umrühren. Inzwischen ein Kombublatt in den Topf legen, mit etwas Wasser bedecken und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Das restliche Wasser und den Reis dazu geben. Alles zugedeckt aufkochen lassen, bis das Wasser aufgesogen ist.

Alles offen ausdämpfen lassen.

Das Blatt vorsichtig entfernen.

Den Reis und den Reiswein in eine Schüssel geben und alles durchrühren.

Den Reis decken Sie mit einem feuchten Tuch ab, damit er nicht austrocknet.

Die Füllung:

Lachs, Gurke, Avocado und Thunfisch in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden.

Die Bambusmatte auf einer glatten Arbeitsfläche ausbreiten. Noriblatt so auf die Matte legen, dass die schmale Seite mit der Unterkante der Matte abschließt.

Hände ausreichend mit Wasser benetzen.

Dann etwas Reis gleichmäßig auf dem Noriblatt, etwa einen halben Zentimeter hoch, verteilen. Dabei vorn und hinten einen 1 cm breiten Rand frei lassen.

Nun kommen die Zutaten für die Füllung quer auf den Reis. Achtung! Nicht zu viel, sonst schließt die Rolle nicht!

Zum Formen wird die Matte an der Ihnen zugewandten Seite mit beiden Händen angehoben und dabei mit Daumen und Zeigefinger jeweils die rechte bzw. linke Ecke des Seetangblattes festgehalten. Dann wird die Matte mit gleichmäßigem Druck von Ihnen weggerollt.

Jetzt pressen Sie die Rolle - noch mit der Matte - mit beiden Händen kräftig zusammen und drücken die Enden gut an.

Die fertige Rolle schneiden Sie mit einem scharfen Messer dann in sechs oder acht gleiche Teile. Dazu halbieren Sie die Rolle mit dem ersten Schnitt, legen die beiden Hälften nebeneinander und schneiden sie nochmals zwei- bzw. dreimal.

Die Maki-Stücke mit der Schnittseite nach oben hübsch auf einem Teller mit Gemüsestreifen, Sojasauce zum Dippen, Wasabi und eingelegtem Ingwer anrichten. Mit Stäbchen oder mit der Hand essen, dabei jedes Maki in Sojasauce, die mit etwas Wasabi vermischt ist, eintunken.

Dazu passt: China-Jasmin Tee oder ein bio-dynamischer Weißwein aus Ihrem Weltladen ZeichenDerZeit!

Guten Appetit wünscht Ihnen das [Weltladen-ZeichenDerZeit](#) Team!