Rezept

Sushi-Variation mit Ingwer, Kürbis und Avocado

Ein Rezept von Sushi-Variation mit Ingwer, Kürbis und Avocado, am 29.04.2024

Zutaten

250 g	Sushireis
4 EL	eingelegter Ingwer (aus dem Bio- oder Asienladen)
	Salz
1 EL	Zucker
	Pfeffer
ca. 5 TL	Wasabipaste (aus dem Bio- oder Asienladen)
5 EL	Sojasauce
ca. 150 g	Hokkaidokürbis
½ l	kleine frische rote Chilischote
2 EL	neutrales Pflanzenöl
4 TL	Reis- oder Weißweinessig
1	Avocado
2	Nori-Algen-Blätter (aus dem Bio- oder Asienladen)
5 EL	geröstete helle Sesamsamen
	Sushimatte

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 355 kcal

Zubereitung

1. Reis kalt spülen, bis das Wasser klar abfließt, dann abtropfen lassen. 350 ml Wasser aufkochen, Reis darin (ohne Salz) aufkochen, Hitze ausschalten, zugedeckt in ca. 30 Min. gar ziehen lassen. Kürbis waschen, Fruchtfleisch ohne Kerne und Fasern in Stifte schneiden. Ingwer abtropfen lassen, Chili waschen und putzen, beides fein hacken. Kürbis im Öl ca. 5 Min. braten. 2 EL Ingwer und Chili 1 Min. mitbraten. Salzen und abkühlen lassen.

2. Zum Ausdampfen ein Geschirrtuch doppelt gefaltet zwischen Deckel und Reistopf legen. Den Reis zum möglichst schnellen Abkühlen nach ca. 10 Min. auf der Arbeitsfläche glatt streichen. 3 1 / 2 TL Essig mit 2 TL Salz und dem Zucker verrühren, den Reis damit beträufeln, mit einer Palette wenden, wieder glatt streichen und abermals wenden. Die Avocado längs halbieren, den Stein entfernen, das Fruchtfleisch in Streifen schneiden und mit Salz, Pfeffer und restlichem Essig würzen.

3. Für 2 Nori-Maki-Rollen je 1 Nori-Algenblatt auf die Sushi-Matte legen. Je ein Viertel vom Sushireis gleichmäßig mittig auftragen. Mittig eine Rille für die Füllung eindrücken und dünn mit Wasabi bestreichen. Je ein Viertel der Kürbis-und Avocadostreifen darauflegen. Den hinteren Mattenrand etwas hochziehen, dann nach vorne rollen, bis die Sushirolle ganz rund ist. Die Matte mit beiden Händen gleichmäßig fest aufrollen. Die Sushi-Rollen entnehmen und in Frischhaltefolie gewickelt mindestens 20 Min. kalt stellen.

4. Für 2 Sesam-Maki-Rollen auf 2 Stücke Frischhaltefolie mittig je ein Viertel vom Sushi-Reis gleichmäßig auftragen. Mittig eine Rille für die Füllung eindrücken und dünn mit Wasabi bestreichen. Je ein Viertel der Kürbis-und Avocadostreifen mittig darauflegen. Den hinteren Folienrand etwas hochziehen, dann nach vorne rollen, bis die Sushi-Rolle ganz rund ist. Die Folie mit beiden Händen gleichmäßig fest aufrollen. Die Rollen mindestens 20 Min. kalt stellen.

5. Vor dem Servieren die Maki-Rollen im Sesam wälzen. Die nicht daran haftenden Körner mit der Sojasauce verrühren. Die Sushi-Rollen mit einem nassen scharfen Messer in Scheiben schneiden; das Messer jedes Mal benetzen. Die Sushis und dazu Sojasauce, restlichen Ingwer und übrige Wasabi-Paste servieren.