

Rezept

Sushi mit Avocado und Thunfisch

Ein Rezept von Sushi mit Avocado und Thunfisch, am 23.04.2024

Zutaten

200 g Sushi-Reis	Reisessig
1/3 TL Salz	Zucker
200 g sehr frischer Thunfisch	1/2 reife Avocado
2 EL Limettensaft	2 TL Wasabi-Paste (aus der Tube)
2 gepresste geröstete Nori-Blätter	1 Bambusmatte zum Rollen

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 24 STÜCK | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 70 kcal, 4 g F, 3 g EW, 6 g KH

Zubereitung

1. Den Reis in einem Sieb gründlich waschen und abtropfen lassen. Mit 300 ml Wasser in einem Topf aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Min. kochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen, mit einem Küchentuch abdecken und weitere 10 Min. quellen lassen.
2. Inzwischen 3 EL Essig mit Salz und 1 Prise Zucker verrühren. Den Reis in eine Schüssel füllen und die Essigmischung mit einem Holzspatel unterheben. Den Reis mit dem Holzspatel immer wieder vorsichtig wenden, damit er schnell abkühlt. Dabei möglichst nicht Rühren, so dass die Reiskörner nicht zerquetscht werden!
3. Den Thunfisch mit einem scharfen Messer in ca. 1/2 cm dicke Streifen schneiden. Die Avocado schälen, ebenfalls in Streifen schneiden und mit dem Limettensaft beträufeln.
4. Eine Schale mit Wasser und 1 Spritzer Reisessig bereitstellen. Die Bambusmatte auf die Arbeitsfläche legen. 1 Nori-Blatt mit einer Schere längs halbieren und eine Hälfte mit der rauen Seite nach oben darauf legen. Den Reis ca. 1/2 cm hoch darauf verteilen, dabei immer wieder die Finger im Essigwasser befeuchten. An der oberen Längsseite einen ca. 2 cm breiten Rand frei lassen.
5. Je 1 Thunfisch- und Avocadostreifen quer in die Mitte legen und mit Wasabi-Paste bestreichen. Mithilfe der Bambusmatte aufrollen und vorsichtig zusammendrücken, so dass eine feste Rolle entsteht. Die Rolle mit einem sehr scharfen Messer in 6 Stücke schneiden, dabei das Messer immer wieder in das Essigwasser tauchen. Alles dreimal wiederholen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind.