

Rezept

# Avocado-Tofu-Sushi

Ein Rezept von Avocado-Tofu-Sushi, am 20.04.2024

## Zutaten

|   |                                  |
|---|----------------------------------|
| <b>300 g</b> Sushireis  | Salz                             |
| <b>1 Stück</b> Kombu-Alge (aus dem Asienladen; nach Belieben) | <b>3 EL</b> Reissessig           |
| <b>1</b> kleine reife Avocado                                 | <b>1 EL</b> Zucker               |
| <b>150 g</b> Bio-Räuchertofu                                  | <b>2 EL</b> Zitronensaft         |
| <b>1/2</b> Salatgurke   | <b>2 TL</b> scharfe Chilisauce   |
| <b>1 Beet</b> Kresse  | <b>1</b> rote Paprikaschote      |
| <b>4</b> geröstete Noriblätter                                | <b>2 EL</b> geröstete Sesamsamen |
| ingelegter Ingwer   | Bambusmatte                      |
| Wasabipaste   | helle Sojasauce                  |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 615 kcal

## Zubereitung

1. Den Reis in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser spülen, bis das Wasser klar bleibt; dann gut abtropfen lassen. Den Reis mit 420 ml kaltem Wasser und nach Belieben mit der Kombu-Alge zum Kochen bringen, dabei die Alge kurz vor dem Aufkochen entfernen.
2. Nach dem Aufkochen die Temperatur reduzieren und den Reis 10 Min. bei schwacher Hitze zugedeckt köcheln lassen, dann den Herd ausstellen und den Reis weitere 10 Min. quellen lassen.
3. 2 EL Essig, Zucker und 1 TL Salz mischen und leicht erwärmen, bis sich Zucker und Salz gelöst haben. Den Reis in eine flache Schüssel füllen und die Essiglösung darüberträufeln. Mit einem Kochlöffel vorsichtig durchrühren. Dann befächern, damit der Reis schnell abkühlt.
4. Avocado halbieren, entkernen, schälen und in Streifen von 1/2-1 cm Dicke schneiden. Zitronensaft mit 1 EL Wasser und etwas Salz verrühren, die Avocadostreifen damit einpinseln. Den Tofu ebenfalls in entsprechende Streifen schneiden. Chilisauce mit 2 EL Wasser und Salz verrühren und den Tofu damit einpinseln. Gurke schälen, längs halbieren und entkernen. Paprika längs halbieren, entkernen, waschen. Beides ebenfalls in Streifen schneiden.
5. 1 Noriblatt mit der glänzenden Seite nach unten auf eine Bambusmatte legen und etwa 1 cm dick mit Reis bestreichen, dabei an einer Längsseite einen 1-2 cm breiten Rand stehen lassen. Eine kleine Furche längs in die Mitte des Reises drücken. Mit Avocado, Tofu, Gurke und Paprika belegen.

6. Den restlichen Essig mit 2 EL Wasser verrühren und den reisfreien Rand mit dem Essigwasser benetzen. Von der gegenüberliegenden Seite her mit dem Aufrollen beginnen. Die Rolle behutsam in Form bringen und das angefeuchtete Ende fest andrücken.
- 
7. Mit der Naht nach unten auf ein Schneidbrett legen, ein scharfes Messer mit Essigwasser benetzen und die Rolle achteln. Noch 3 Rollen formen, zuschneiden und auf Tellern anrichten. Kresse vom Beet schneiden und die Rollen mit Sesam und Kresse garnieren. Die Sushi mit eingelegtem Ingwer, Sojasauce und Wasabi servieren.