

Rezept

Bunte Sushi-Bällchen

Ein Rezept von Bunte Sushi-Bällchen, am 09.06.2026

Zutaten

500 g Sushi-Reis	70 ml Reissessig
4 EL Zucker	2 TL Salz
Essig zum Arbeiten	1 Bio-Salatgurke
je Bund Dill und Schnittlauch	Wasabipaste (Asienladen)
200 g Doppelrahmfrischkäse	1 Beet Kresse
5 Frühlingszwiebeln	10 Scheiben Graved Lachs
1 geräuchertes Forellenfilet	1 kleine Avocado
2 EL frisch gepresster Zitronensaft	120 g geschälte gegarte Cocktailgarnelen
50 g Forellenkaviar	weiße und schwarze Sesamsamen
Sojasauce und eingelegter Ingwer zum Anrichten	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für ca. 40 Stück | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 100 kcal

Zubereitung

1. Den Reis in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben und vorsichtig durchrühren. Das milchige Wasser abgießen. Diesen Vorgang 3- bis 5-mal wiederholen, bis das Wasser fast klar bleibt. Dann den Reis in kaltem Wasser 30 Min. quellen lassen.
2. Reis in ein Sieb abgießen. In einem Topf mit 550 ml Wasser zugedeckt bei starker Hitze 2 Min. kochen lassen, dann bei ganz schwacher Hitze 10 Min. garen. Den Topf vom Herd nehmen, Deckel abnehmen, ein sauberes Geschirrtuch über den Topf legen und den Reis so 15 Min. abkühlen lassen.
3. Inzwischen Essig, Zucker und Salz unter Rühren erwärmen, bis sich Zucker und Salz auflösen. Den Reis in einer flachen Schale verteilen. Essigmischung über den Reis träufeln und behutsam mit einem Holzlöffel unterarbeiten, dabei nicht rühren und aufpassen, dass die Körner nicht zusammengequetscht werden. Sobald der Reis kalt ist, verarbeiten oder bis zum Verarbeiten mit einem feuchten Tuch bedecken.
4. In einer Schüssel etwas Wasser mit wenig Essig mischen. Die Hände damit befeuchten, den Reis in 40 Portionen teilen und zu Bällchen formen, ganz leicht flach drücken, ohne den Reis zu quetschen.

5. Für den Belag die Gurke waschen und in 3 mm dicke Scheiben schneiden. Jedes Bällchen auf 1 Scheibe setzen. Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Hälfte fein hacken und mit 1 TL Wasabipaste und Frischkäse verrühren. Restlichen Schnittlauch in lange Stücke schneiden, Dillspitzen abzupfen. Die Kresse vom Beet schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen, das Grün in feine Ringe und den weißen Teil schräg in breitere Ringe schneiden. Lachs so groß wie die Reisbällchen zuschneiden, Forelle in Stücke teilen. Avocado halbieren, schälen und längs in Spalten schneiden, diese evtl. halbieren und sofort mit Zitronensaft mischen. Auf jedes Bällchen reichlich Frischkäsecreme oder wenig Wasabipaste streichen, darauf vorbereitete Zutaten nach Wunsch legen und mit Sesamsamen, Kresse, Dillspitzen oder Schnittlauchhalmen verzieren. Dazu Sojasauce zum Dippen und eingelegten Ingwer zum Dazuessen reichen.