

## Rezept

# Gemüse-Futo-Maki

Ein Rezept von Gemüse-Futo-Maki, am 09.06.2026

## Zutaten

je ½ rote und gelbe Paprikaschote	<b>4</b> zarte Stangen Staudensellerie
<b>4</b> Radieschen	<b>1 EL</b> Olivenöl
Salz und Pfeffer	<b>80 g</b> Kräuterfrischkäse
<b>2</b> geröstete Noriblätter	½ Rezept vorbereiteter Sushi-Reis
Essigwasser	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 16 Stück | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 50 kcal

## Zubereitung

1. Gemüse waschen und putzen. Paprikaschoten und Staudensellerie der Länge nach in ½ cm breite Streifen schneiden. Radieschen in Stifte schneiden oder grob raspeln. Alles im Öl wenden, salzen und pfeffern. Den Frischkäse glatt rühren.
2. Mit Hilfe einer Rollmatte zwei dicke Maki-Sushi herstellen. Dazu jeweils 1 ganzes Noriblatt mit der glatten Seite nach unten bündig auf die Rollmatte legen. Hände mit Essigwasser befeuchten. Die halbe Menge Sushi-Reis auf dem Noriblatt verteilen, oben und unten jeweils einen Rand lassen.
3. Je die Hälfte von Gemüse und Käse quer auf dem unteren Reisdrittel verteilen. Alles zu einer dicken Rolle formen. Aus den restlichen Zutaten eine zweite Rolle herstellen. Ein scharfes Messer mit Essigwasser befeuchten. Beide Futo-Maki-Rollen in je acht gleich große Stücke schneiden.