

## Rezept

# Gurken-Erdnuss-Hoso-Maki

Ein Rezept von Gurken-Erdnuss-Hoso-Maki, am 18.12.2025

## Zutaten

<b>3 EL</b>	geröstete, gesalzene Erdnüsse	<b>50 g</b>	Radieschensprossen
<b>1 Stück</b>	Bio-Gurke (ca. 10 cm)	<b>2</b>	Noriblätter
<b>1 TL</b>	Wasabipaste		Bambusrollmatte
	Essigwasser	<b>125 g</b>	Sushi-Reis
<b>1 Stück</b>	Kombu (ca. 2 x 3 cm, nach Belieben)	<b>1½ EL</b>	Reisessig
<b>1 EL</b>	Zucker	<b>½ TL</b>	Salz
	Sauberes Geschirrtuch, Große flache Holz- oder Porzellanschale, Holzspatel		

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 24 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 35 kcal

## Zubereitung

1. Den Reis in eine Schüssel geben, reichlich kaltes Wasser zugießen und vorsichtig mit den Händen rühren. Dabei nicht zu kräftig rühren, sonst brechen die Körner. Das milchige Wasser abgießen. Diesen Vorgang noch drei- bis viermal wiederholen, bis das Wasser fast klar bleibt. Den Reis nochmals in kaltem Wasser einweichen und 30 Min. quellen lassen.
2. Den Reis in ein Sieb abgießen. Mit 140 ml Wasser und eventuell Kombu in einen Topf geben. Zugedeckt bei starker Hitze 1-2 Min. aufkochen lassen, dann bei sehr schwacher Hitze zugedeckt 10 Min. garen. Den Topf vom Herd nehmen, Deckel abheben und das Geschirrtuch über den Topf breiten. Den Reis 15 Min. abkühlen lassen.
3. Inzwischen Essig, Zucker und Salz in einem kleinen Topf unter Rühren erwärmen, bis sich Zucker und Salz vollständig gelöst haben.
4. Den Reis in der Schale verteilen, Kombu entfernen. Den Reis handwarm abkühlen lassen. Die Essiglösung über den Reis träufeln und mit dem Holzspatel unterarbeiten. Dafür diagonale Linien in den Reis ziehen – nicht umrühren. Mit dem Spatel Luft zufächeln oder den Reis mit dem Fön auf Kaltluftstufe ca. 8 Min. kühlen und trocknen. Bis zum Verarbeiten ein feuchtes Geschirrtuch über die Schale legen.
5. Erdnüsse grob hacken. Sprossen kalt abbrausen, abtropfen lassen. Gurke waschen und achteln. Kerne herausschneiden.
6. Die Noriblätter längs halbieren. Jeweils 1/2 Noriblatt auf die Rollmatte legen (glatte Seite unten). Die Hände mit Essigwasser befeuchten und jeweils ein Viertel vom Reis darauf verteilen.

7. In die Reismitte leicht eine Linie drücken und mit etwas Wasabi bestreichen. 2 Gurkenachtel auf die Linie legen, darüber je ein Viertel der Sprossen und Erdnüsse streuen. Mithilfe der Matte das Noriblatt samt Füllung aufrollen und rund formen. Mit der Nahtstelle nach unten legen und in 6 gleich große Stücke schneiden. So weitere 3 Rollen formen. Die Sushi mit der Schnittseite nach oben anrichten.