

## Rezept

# Hoso-Maki rollen

Ein Rezept von Hoso-Maki rollen, am 17.12.2025

## Zutaten

<b>4</b> Nori-Blätter	<b>600 g</b> gekochter Sushireis (siehe Rezept-Tipp)
<b>2 TL</b> Wasabipaste	<b>500 g</b> Fischfilet (fein gewürfelt)
<b>40</b> Schnittlauchhalme (gewaschen und trocken getupft)	Sushimatte
	Essigwasser (Fingerschälchen kaltes Wasser mit 1 Spritzer Reisessig)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 32 Stück | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 45 kcal

## Zubereitung

1. Die Sushimatte auf die Arbeitsfläche legen. 1 Noriblatt mit der glatten Seite nach unten längs auf das untere Ende der Sushi matte legen.
2. Die Hände mit Essigwasser befeuchten. Ca. 150 g Reis auf dem Noriblatt verteilen, dabei an der hinteren Seite einen 2 cm breiten Rand frei lassen.
3. In der Mitte der Reisfläche ½ TL Wasabipaste längs verstreichen. 125 g Fisch längs in einer Linie darauf anordnen, 10 Schnittlauchhalme danebenlegen.
4. Die Sushimatte am unteren Ende anheben und damit Reis und Füllung einrollen. Darauf achten, dass die Füllung in der Mitte der Rolle bleibt.
5. Um die Sushirolle rund zu formen, einen Teil der Matte darüber legen und die Rolle mit den Händen behutsam aber dennoch fest zusammendrücken.
6. Mit der Naht nach unten auf ein Brett legen und mit einem sehr scharfen, feuchten Messer in acht Stücke schneiden. Drei weitere Hoso-Maki zubereiten.