

Rezept

Hosomaki mit Möhre und Zucchini

Ein Rezept von Hosomaki mit Möhre und Zucchini, am 09.06.2026

Zutaten

- | | |
|---|--|
| 1 große Möhre | 1 Stück fester Zucchini (etwa 10 cm lang) |
| 3 EL Sake (japanischer Reiswein) | ½ TL Zucker und ¼ TL Salz |
| 2 geröstete Noriblätter | ½ Rezept vorbereiteter Sushi-Reis |
| 1 TL Wasabipaste | Essigwasser |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 24 Stück | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 25 kcal

Zubereitung

1. Möhre putzen und schälen. Zuerst der Länge nach in ½ cm dicke Scheiben, dann diese in ½ cm dicke Stifte schneiden. Zucchini putzen, waschen und abtrocknen. Die Schale mit einem langen Messer zuerst in einem Stück mit Fruchtfleisch ½ cm dick abschneiden, dann quer in ½ cm breite Streifen schneiden.
2. In einer kleinen Pfanne den Reiswein mit Zucker, Salz und 2 EL Wasser aufkochen. Möhrenstifte hineingeben und zugedeckt 1 Min. köcheln lassen. Vom Herd nehmen, Zucchiniestreifen zu den Möhren geben, beides im Sud abkühlen lassen. Gemüse herausheben, abtropfen und trockentupfen.
3. Noriblätter quer halbieren. Hände mit Essigwasser befeuchten. Aus dem vorbereiteten Reis, der Wasabipaste und dem marinierten Gemüse mit Hilfe einer Rollmatte vier Maki-Rollen herstellen. Ein Messer mit Essigwasser befeuchten. Die Rollen in je sechs Stücke schneiden und dekorativ anrichten. Zum Dippen und Dazuessen japanische Sojasauce, Wasabipaste und eingelegten Ingwer servieren.