

Rezept

Lachs-Mango-Maki mit Sprossen

Ein Rezept von Lachs-Mango-Maki mit Sprossen, am 04.06.2023

Zutaten

Für den Reis

200 g Sushireis

2 EL Zucker

4 EL Reissessig

Salz

Für die Füllung

½ Mango

2 TL Wasabipaste

200 g Lachsfilet (ohne Haut)

30 g Rote-Bete-Sprossen

Außerdem

4 Nori-Blätter

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 32 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 40 kcal, 1 g F, 2 g EW, 6 g KH

Zubereitung

1. Reis waschen und mit Wasser bedeckt ca. 30 Min. ruhen lassen. Essig in einem Topf erwärmen, Zucker und ½ TL Salz darin unter Rühren auflösen. Abkühlen lassen. Den Reis abgießen, mit 320 ml Wasser in einem Topf aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen. Vom Herd nehmen, ein Geschirrtuch zwischen Topf und Deckel legen und den Reis ca. 15 Min. ruhen lassen. Den Reis in eine Schüssel füllen, mit einem Spatel auflockern und dabei den Essig zufügen. Abkühlen lassen.
2. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein lösen und in Spalten schneiden. Lachs abrausen, trocken tupfen und in 1 cm dicke Streifen schneiden.
3. Den Reis in 4 Portionen teilen. 1 Nori-Blatt auf die Sushi-Matte legen und 1 Portion Reis mit feuchten Händen darauf verteilen. Einen dünnen Streifen Wasabi auf den Reis streichen. Je ein Viertel von Lachs, Mango und Sprossen im unteren Drittel längs auf dem Reis verteilen. Reis und Füllung mithilfe der Sushi-Matte fest aufrollen. Ebenso noch 3 weitere Rollen formen. Die fertigen Rollen in je 8 Stücke schneiden.