

Rezept

Lachs-Onigirazu japanische Sushi-Sandwiches

Ein Rezept von Lachs-Onigirazu japanische Sushi-Sandwiches, am 30.09.2023

Zutaten

100 g Sushireis	3 EL Reissessig
½ TL Salz	1 Möhre
1 Handvoll Baby-Blattspinat	½ Avocado
2 Nori-Blätter	4 EL Pinker Hummus
100 g geräucherter Lachs (in Scheiben)	1 TL schwarzer Sesam
1 EL Tahin (Sesampaste)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 605 kcal, 35 g F, 23 g EW, 47 g KH

Zubereitung

1. Den Sushi-Reis in ein Sieb geben und 2 Min. mit kaltem Wasser abbrausen. Dann den Reis mit 300 ml Wasser in einen Topf geben, aufkochen und bei großer Hitze 1 Min. kochen. Temperatur reduzieren und den Reis bei kleiner Hitze 15 Min. köcheln lassen. Vom Herd nehmen, mit Reissessig und Salz würzen, auskühlen lassen.
2. Inzwischen die Möhre schälen und grob raspeln. Den Spinat waschen und trocken schleudern. Avocado, falls nötig, entkernen. Das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale lösen und in dünne Scheiben schneiden.
3. Ein Stück Frischhaltefolie (etwas größer als die Nori-Blätter) auf der Arbeitsfläche ausbreiten. 1 Nori-Blatt auf die Folie legen, ein Viertel des Reises in die Mitte des Blattes setzen und flach drücken. Mit der Hälfte der Füllung belegen: Möhre, Blattspinat, Avocado, Hummus und Lachs. Dann ein weiteres Viertel Reis darauf verteilen. Jetzt die Ecken des Nori-Blattes so über die Füllung schlagen, dass sie sich in der Mitte treffen. Das Sandwich mit der Frischhaltefolie umwickeln. Dasselbe für das zweite Sandwich wiederholen.
4. Zum Servieren die Sushi-Sandwiches samt der Frischhaltefolie halbieren und dann auf Teller setzen. Mit dem Sesam und dem Tahin dekorieren (wenn du das Sandwich für unterwegs mitnimmst, kannst du beides gleich mit zur Füllung geben).