Rezept

Low Carb-Sushi

Ein Rezept von Low Carb-Sushi, am 05.06.2025

Zutaten

300 g	Blumenkohlröschen
½	Avocado
1 EL	Reisessig
2	Nori-Blätter (Supermarkt, Asialaden)
1 EL	schwarze Sesamsamen
	Sojasauce zum Dippen
1 Stück	Salatgurke (ca. 4 cm)
20 g	ganz frisches Lachsfilet
	Salz
	Wasabipaste (Fertigprodukt)
1 EL	helle Sesamsamen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 260 kcal

Zubereitung

1. Die Blumenkohlröschen waschen und fein hacken. Mit etwas Wasser in einem Topf aufkochen und zugedeckt in ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze weich dünsten. Anschließend in ein mit einem sauberen Geschirrtuch ausgelegtes Sieb abgießen und vollständig abkühlen lassen.

2. In der Zwischenzeit die Gurke waschen und längs in 5 cm lange Stifte schneiden. Die Avocadohälfte schälen und in dünne Streifen schneiden. Den Lachs ebenfalls in dünne Streifen schneiden.

3. Den abgekühlten Blumenkohlbrei mithilfe des Geschirrtuchs gut ausdrücken und in einer Schüssel mit Reisessig und wenig Salz vermengen. 1 Noriblatt auf die Arbeitsfläche oder Sushimatte legen. Einen sehr dünnen Streifen Wasabi aufstreichen und das Noriblatt ½ cm dick mit der Hälfte des Blumenkohl bestreichen, dabei am oberen Rand etwa 1 cm Platz lassen.

4. Das untere Drittel des Noriblattes mit der Hälfte von Gurke, Avocado und Lachs belegen. Dann das Noriblatt von der langen Seite her einrollen. Die Rolle mit einem scharfen Messer in sechs Stücke schneiden. Die Sesamsamen auf je einen kleinen Teller geben. Sushi mit den Schnittstellen in den hellen und/oder schwarzen Sesam drücken. Die restlichen Zutaten auf die gleiche Art und Weise zu einer zweiten Portion Sushirollen verarbeiten.

5. Etwas Sojasauce in eine kleine Schale geben, nach Belieben etwas Wasabipaste einrühren und diese Mischung zum Dippen zu den Sushirollen servieren.