

Rezept

Low-Carb-Sushi-Sandwich

Ein Rezept von Low-Carb-Sushi-Sandwich, am 31.05.2023

Zutaten

80 g Natur-Rundkornreis	3 EL Reissessig (ersatzweise Weißweinessig)
1/3 TL Zucker	Salz
1 große Paprika	1 Hähnchenbrustfilet (160 g)
Pfeffer	2 EL Olivenöl
160 g Rotkohl	6 Blätter Kopfsalat
2 Nori-Blätter	Chili-Sauce (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 385 kcal, 16 g F, 23 g EW, 36 g KH

Zubereitung

1. Reis in einem Sieb waschen und in einem Topf mit 200 ml Wasser aufkochen. Zugedeckt ca. 45 Min. bei kleiner Hitze köcheln, dann 10-15 Min. ohne Hitze quellen lassen. Ca. 15 Min. abkühlen lassen.
2. Inzwischen 2 EL Essig, Zucker und 1/2 TL Salz erhitzen, bis sich der Zucker auflöst. Reis in einer flachen Schale verteilen, Essigsirup mit einer Gabel unterrühren, Reis ganz auskühlen lassen.
3. Paprika längs vierteln, putzen und waschen. Hähnchenfleisch kalt abspülen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Eine Grillpfanne mit 1 EL Öl auspinseln, Hähnchenfleisch darin bei mittlerer Hitze 10-12 Min. braten, dabei mehrmals wenden. Abkühlen lassen, in acht Streifen schneiden.
4. Paprika mit 1 EL Öl bepinseln, salzen, pfeffern und in der Pfanne bei mittlerer Hitze 4-5 Min. braten, dabei mehrmals wenden und mit einer Gabel nach unten drücken, damit sie gleichmäßig garen. Abkühlen lassen.
5. Rotkohl waschen, putzen und in feine Streifen hobeln. Mit dem übrigen Essig, 1 Prise Salz und Pfeffer kräftig mit den Händen durchkneten, bis er weich ist. Salatblätter waschen, trocken tupfen.
6. Pro Sandwich ein großes Stück Frischhaltefolie auslegen. Nori-Blatt mit der glatten Seite nach unten darauflegen, sodass eine Spitze nach oben und eine nach unten zeigt. Ein Viertel Reis als 10 x 10 cm großes Quadrat mittig darauf verteilen. Darauf zuerst die Hälfte Rotkohl, dann 3 Salatblätter, 2 Paprikaviertel und 4 Hähnchenstreifen legen. Mit einem Viertel Reis abschließen.
7. Die vier Ecken des Algenblatts mit etwas Wasser anfeuchten und über die Füllung nach innen schlagen, sodass sie etwas überlappen. Leicht festdrücken. Das Onigirazu mithilfe der Folie fest einpacken und in eine Transportbox geben. Zweites Sandwich ebenso zubereiten. Zum Essen längs oder diagonal halbieren und nach Belieben mit Chilisauce beträufeln.