

## Rezept

# Nigiri mit Makrele und Apfel

Ein Rezept von Nigiri mit Makrele und Apfel, am 17.04.2024

## Zutaten

### Für den Reis

**100 g** Sushireis

**1 EL** Zucker

**2 EL** Reissessig

Salz

### Für den Belag

**75 g** Apfel

**1 TL** Honig

**1 Beet** Rettichkresse

**1 EL** Reissessig

**100 g** Makrelenfilet geräuchert

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 60 kcal, 1 g F, 2 g EW, 9 g KH

## Zubereitung

1. Reis waschen und mit Wasser bedeckt ca. 30 Min. ruhen lassen. Essig in einem Topf erwärmen, Zucker und ¼ TL Salz darin unter Rühren auflösen. Abkühlen lassen. Den Reis abgießen, mit 160 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 ca. 15 Min. ruhen lassen. Den Reis in eine Schüssel füllen, mit einem Spatel auflockern und dabei den Essig zufügen. Abkühlen lassen.
2. Apfel waschen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Den Apfel in 12 Spalten schneiden. In einem Topf 75 ml Wasser aufkochen, Apfel und Essig hineingeben. Den Topf vom Herd nehmen und den Apfel ca. 10 Min. ziehen lassen. Dann herausnehmen, abtropfen lassen und mit Honig beträufeln. Die Makrele von der Haut lösen und in 12 längliche Stücke schneiden. Die Kresse mit der Schere abschneiden.
3. Aus dem Reis mit feuchten Händen 12 längliche Bällchen formen. Diese mit je 1 Apfelspalte und 1 Stück Makrele belegen. Mit Kresse bestreuen.