

Rezept

Reissalat Sushi-Style im Glas

Ein Rezept von Reissalat Sushi-Style im Glas, am 14.12.2025

Zutaten

Für den Salat

Salz	150 g	Wildreis-Langkornreis-Mischung	
150 g	Zuckerschoten	150 g	Räucherlachs
½	Nori-Blatt	1 EL	ingelegter Ingwer (Gari; Asienladen)
1 EL	heller Sesam		

Für das Dressing

3 EL	Sojasauce	1 ½ EL	Reisessig
5 EL	Rapsöl	½ TL	Wasabipaste

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Gläser (à ca. 720 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 740 kcal, 42 g F, 30 g EW, 62 g KH

Zubereitung

1. 500 ml Wasser und 1 TL Salz in einen Topf geben, aufkochen lassen. Reis dazugeben und zugedeckt bei kleiner Hitze nach Packungsanweisung weich garen. Den Reis in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und auf der ausgeschalteten Herdplatte ca. 3 Min. ausdampfen lassen.
2. Inzwischen die Zuckerschoten waschen und die Enden abschneiden. Die Schoten bei Bedarf entfädeln und quer in dünne Streifen schneiden. In einem kleinen Topf ausreichend Wasser zum Kochen bringen, die Zuckerschoten hineingeben und ca. 2 Min. blanchieren. Dann in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
3. Den Räucherlachs in mundgerechte Streifen schneiden. Das Nori-Blatt mit einer Küchenschere in feine Streifen schneiden und den eingelegten Ingwer klein schneiden.
4. Sojasauce, Essig, Öl und Wasabipaste mit einem kleinen Schneebesen glatt verquirlen.
5. Zuerst das Dressing auf die Gläser verteilen. Nacheinander den Reis, Zuckerschoten, Lachs, eingelegten Ingwer, Sesam und das Nori-Blatt darüberschichten. Die Gläser verschließen, in den Kühlschrank stellen und ca. 1 Std. vor dem Essen Raumtemperatur annehmen lassen. Dann jeweils eine Salatportion auf einen Teller stürzen, gut durch-mischen und den Reissalat bei Bedarf mit Salz, Sojasauce und Wasabipaste abschmecken.