

Rezept

Spinat-Maki

Ein Rezept von Spinat-Maki, am 31.05.2023

Zutaten

ca. 300 g TK-Blattspinat	2 EL Sesamsamen
3 EL milde Misopaste (siehe Rezept-Tipp)	2 Nori-Blätter
300 g gekochter Sushireis mit Safran (siehe Sushi-Reis)	1-2 TL Wasabipaste
	Sushimatte
	kaltes Essigwasser

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 24 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 30 kcal

Zubereitung

1. Den Spinat nach Packungsanweisung kochen. Anschließend in ein Sieb abgießen, gut ausdrücken, dann grob hacken. Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Mit Miso unter den Spinat mischen. Eine Sushimatte mit Folie überziehen, ein Viertel vom Spinat darauf zu einer Linie legen und mit der Matte zu einer festen Rolle formen. Auf die gleiche Weise noch drei Spinatrollen formen. Die Matte mit Küchenpapier trocken wischen.
2. Die Noriblätter mit der Schere längs halbieren und ein halbes Noriblatt mit der Längsseite nach unten auf die Sushimatte legen. 75 g Sushireis darauf verteilen, an einer Längsseite einen ca. 1 ½ cm breiten Rand frei lassen und den Reis daneben etwas höher schichten als auf dem Rest des Noriblatts. Im unteren Drittel der Reisfläche ½ TL Wasabipaste in einem Streifen von rechts nach links verstreichen, mit einer Spinatrolle belegen.
3. Das Noriblatt mit Reis und Spinat mithilfe der Sushimatte vom Körper weg ein Stück einrollen. Die Sushirolle mit der Matte etwas fest ziehen, dann ganz aufrollen. Die Rolle mit der Naht nach unten auf ein Brett legen. Mit einem scharfen Messer in sechs Stücke schneiden. Nach jedem Schnitt die Klinge feucht abwischen. Drei weitere Rollen auf die gleiche Weise formen und schneiden.