Rezept

Summer-Roll-Sushi

Ein Rezept von Summer-Roll-Sushi, am 28.05.2025

Zutaten

80 g	Sushireis
½	gelbe Paprika
50 g	Blattspinat
4	Reispapierblätter (22 cm Ø)
1/2 TL	Zucker
200 g	Graved Lachs
½ Beet	Kresse (nach Belieben)
100 g	Salatgurke
½	Avocado
2 TL	Öl
1 EL	Reisessig
	Salz
4 TL	Honigsenf

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 605 kcal, 32 g F, 27 g EW, 52 g KH

Zubereitung

1. Den Sushi-Reis mit 160 ml Wasser aufkochen, offen 2 Min. kochen und dann auf der ausgeschalteten Herdplatte zugedeckt 20 Min. quellen lassen.Inzwischen die Gurke waschen, längs halbieren und entkernen, die Paprika putzen und waschen, Avocado entkernen und schälen. Alles in schmale Spalten schneiden. Spinat waschen und trocken schleudern, dicke Stängel abzupfen.

2. Vier große, flache Teller dünn mit Öl bepinseln. Reispapierblätter abbrausen, auf die Teller legen und 10 Min. ruhen und weich werden lassen. Essig, Zucker und ⅓ TL Salz in einem Topf erwärmen. Rühren, bis sich Salz und Zucker aufgelöst haben. Den Reis gleichmäßig auf einem großen Teller verteilen, mit dem Sud beträufeln, abkühlen lassen.

3. Die Reispapierblätter mit Spinat belegen, dabei rundherum einen kleinen Rand frei lassen, dann den Reis darauf verteilen. Den Lachs jeweils in der Mitte in einem Streifen darauflegen, mit Senf bestreichen und mit Gurke, Paprika und Avocado belegen. Die rechten und linken Blattränder 2 cm über die Füllung klappen, dann von unten straff aufrollen. Die Rollen in je 4-5 Stücke schneiden und mit der Schnittfläche nach oben auf zwei Teller setzen. Nach Belieben die Kresse vom Beet schneiden und die Sushi damit garnieren.