

Rezept

Sushi-Bowl mit Eierröllchen

Ein Rezept von Sushi-Bowl mit Eierröllchen, am 28.06.2026

Zutaten

Für die Bowl

- | | |
|----------------------------|----------------------------------|
| 250 g Sushireis | 2 Mini-Gurken (ca. 300 g) |
| 2 rote Spitzpaprika | 1 große Avocado |

Für das Dressing

- | | |
|-------------------------|-------------------------------|
| 2 EL Sojasauce | 2 EL heller Reissessig |
| 1 TL Wasabipaste | 3 EL dunkles Sesamöl |

Für das Topping

- | | |
|---|-----------------------------|
| 1 EL getrocknete Nori-Flocken (Bio- oder Asienladen) | Salz |
| | Pfeffer |
| 3 Eier (M) | 2 TL dunkles Sesamöl |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 525 kcal, 29 g F, 12 g EW, 53 g KH

Zubereitung

1. Den Reis in einer Schüssel mit kaltem Wasser bedecken, waschen und in ein Sieb abgießen. Den Vorgang so lange wiederholen, bis das Wasser klar bleibt. Den abgetropften Reis mit 270 ml Wasser in einem Topf ca. 30 Min. einweichen, dann mit halb geöffnetem Deckel aufkochen und ca. 2 Min. kochen lassen. Zugedeckt bei kleiner Hitze in ca. 20 Min. garen. Vom Herd nehmen und 10-15 Min. ziehen lassen.
2. Inzwischen die Gurken waschen und in dünne Scheiben schneiden. Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften in feine Streifen schneiden. Die Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in dünne Spalten schneiden.
3. Sojasauce, 2 EL Wasser, Essig, Wasabi und Sesamöl in einer Schüssel gründlich verrühren.
4. Nori-Flocken mit etwas Salz und Pfeffer mischen. Eier mit 2 EL Wasser verquirlen. Das Öl in einer kleinen beschichteten Pfanne erhitzen. Aus der Eiermasse nacheinander bei kleiner bis mittlerer Hitze zwei Omeletts backen. Diese aufrollen, kurz abkühlen lassen, dann in Scheiben schneiden.

5. Den Reis auf Bowls verteilen. Gurken, Paprika, Avocado und Eierröllchen darauf anrichten. Mit dem Dressing beträufeln und mit dem Nori-Mix bestreut servieren.