

Rezept

Sushi mit Edamame und Spargel

Ein Rezept von Sushi mit Edamame und Spargel, am 28.04.2024

Zutaten

250 g TK-Edamame-Bohnen	Salz
150 g Blumenkohlröschen	2 EL Öl
12 Stangen grüner Spargel	4 TL heller Sesam
½ grüne Chilischote	1 Knoblauchzehe
4 Frühlingszwiebeln	30 g helles Tahin (Sesampaste)
3 TL Limettensaft	2 TL Wasabipaste
2 TL helle Misopaste	½ Avocado (ca. 70 g Fruchtfleisch)
4 Nori-Blätter	½ Beet Daikonkresse
ingelegter Sushi-Ingwer (nach Belieben)	

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 605 kcal

Zubereitung

1. Die Edamamekerne 5 Min. in Salzwasser blanchieren, abgießen und eiskalt abschrecken. Inzwischen die Blumenkohlröschen waschen, trocken tupfen und grob zerkleinern, im Blitzhacker zu Reiskorngröße hacken. In ½ EL Öl bei mittlerer Hitze unter Rühren in ca. 3 Min. farblos braten, salzen und abkühlen lassen. Den Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Die Stangen in ½ EL Öl in 3-4 Min. bissfest braten.
2. Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten und abkühlen lassen. Die Chilihälfte waschen, von Kernen und weißen Trennwänden befreien und grob hacken. Den Knoblauch schälen und grob hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen, grüne Teile kleiner schneiden, die weißen Teile längs halbieren oder vierteln.
3. 50 g Edamamekerne beiseitelegen, die restlichen 200 g mit Tahin, 2 TL Limettensaft, Wasabipaste, Miso, Chili, Knoblauch und dem restlichen Öl im Blitzhacker fein pürieren, falls nötig 1-2 TL Wasser dazugeben. Edamame-Creme mit Salz abschmecken. Die Avocadohälfte ggf. entkernen. Das Fruchtfleisch aus der Schale lösen, in Achtel schneiden, salzen und mit dem übrigen Limettensaft beträufeln.
4. Jeweils 1 Nori-Blatt auf die Arbeitsfläche legen. Ein Viertel des Blumenkohl-»Reis« darauf verstreichen, sodass etwa zwei Drittel des Nori-Blattes bedeckt sind und oben ein Rand frei bleibt.
5. Den »Reis« auf dem Nori-Blatt mit 1 TL Sesam bestreuen. Darauf über die ganze Breite des Nori-Blattes 3 Spargelstangen und 2 Avocado-Achtel legen. Darauf ein Viertel der Edamame-Creme streichen, obendrauf ein Viertel der weißen Frühlingszwiebeln geben. Das Blatt von unten her fest aufrollen. Den freien oberen Teil mit etwas Wasser bestreichen, sodass die Rolle dort zusammenklebt. Die Rolle mit der Naht nach unten legen und mit einem scharfen Messer in 6 Teile schneiden. Mit den anderen Nori-Blättern ebenso verfahren.

6. Die Sushi aufrecht auf eine Platte stellen, mit Zwiebelgrün, beiseitegelegten Edamame-Kernen und Kresse garnieren und nach Belieben mit eingelegtem Sushi-Ingwer servieren.