Küchen Götter
GU Rezepte

Rezept

Süßes Sushi mit Beeren

Ein Rezept von Süßes Sushi mit Beeren, am 26.04.2024

Zutaten

Für den Milchreis

350 ml	Haferdrink (ungesüßt; ersatzweise Kokosmilch, Milch, Wasser oder Nussdrink)
100 g	Milchreis
1 Msp.	gemahlene Bourbon-Vanille

Für den Crêpeteig

100 g	Mehl
2	Eier (M)
100 ml	Haferdrink (ungesüßt)
ca. 4 TL	Öl zum Backen

Für das Obst

1	Kiwi (oder 80 g Himbeeren)
100 g	Erdbeeren (oder 80 g Heidelbeeren)
½	Mango (oder 1 Banane)
4 TL	Cashew-Mus (oder anderes Nussmus)

Rezeptinfos

Portionsgröße 2-3 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 600 kcal, 26 g F, 14 g EW, 75 g KH

Zubereitung

1. Für den Reis den Haferdrink in einem kleinen Topf aufkochen. Den Milchreis mit der Vanille dazugeben und zugedeckt bei kleiner Hitze 25 Min. quellen lassen, dabei gelegentlich umrühren.

2. Für den Teig das Mehl mit dem Haferdrink glatt rühren. Die Eier einzeln unterrühren. Den Teig zugedeckt ca. 10 Min. ruhen lassen.

3. Inzwischen Kiwi und Mango schälen, Mangofruchtfleisch vom Stein schneiden. Die Erdbeeren putzen und waschen. Kiwi längs halbieren, jede Hälfte längs in 0,5 cm dicke Streifen schneiden. Mangofruchtfleisch in 0,5 cm dicke, 1 cm breite Streifen schneiden. Erdbeeren in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. (Beeren verlesen waschen, abtropfen lassen. Banane schälen und längs in vier Scheiben schneiden.)

4. Den Teig durchrühren und nach und nach vier dünne Crêpes daraus backen. Dafür 1 TL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Ein Viertel des Teig (ca. 1 kleine Kelle) hineingeben und durch Drehen der Pfanne gleichmäßig verteilen. Den Crêpe bei mittlerer Hitze backen, bis er sich vom Pfannenboden löst. Dann wenden und auf der zweiten Seite fertig backen. Vor dem Backen der nächsten Crêpes bei Bedarf wieder etwas Öl in die Pfanne geben.

5. Die Crêpes auf der Arbeitsfläche ausbreiten und jeweils im oberen Drittel mit je 1 TL Cashewmus bestreichen.

6. Auf die unteren zwei Drittel je 80-90 g Milchreis geben, dabei am unteren Rand ca. 1 cm frei lassen. Den Milchreis mit den Händen leicht andrücken.

---

7. In der unteren Hälfte auf den Milchreis einen breiten Streifen Obst schichten, dafür erst Mango, dann Kiwi und zuletzt die Erdbeeren übereinanderlegen.

---

8. Die Crêpes von unten her mit leichtem Druck zusammenrollen, sodass eine Rolle entsteht. In 10-12 je 2 cm breite Stücke schneiden.