

Rezept

Thunfisch-Temaki mit Avocado

Ein Rezept von Thunfisch-Temaki mit Avocado, am 27.04.2024

Zutaten

125 g Sushireis	2 EL Reissessig
1 EL Zucker	Salz
150 g Thunfischfilet	Pfeffer
1 EL Limettensaft	1 Möhre
½ EL Sesamöl	1 Beet Kresse
1 Avocado	5 Nori-Blätter

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 10 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 135 kcal, 8 g F, 5 g EW, 12 g KH

Zubereitung

1. Reis waschen und mit Wasser bedeckt ca. 30 Min. ruhen lassen. Essig erwärmen, Zucker und ¼ TL Salz darin auflösen. Abkühlen lassen. Den Reis abgießen, mit 200 ml Wasser aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen. Vom Herd nehmen und ca. 15 Min. ruhen lassen. In eine Schüssel füllen, mit einem Spatel auflockern, dabei den Essig zufügen. Abkühlen lassen.
2. Thunfisch abbrausen, trocken tupfen und in Stücke scheiden. Mit Salz, Pfeffer und 1 TL Limettensaft ca. 15 Min. marinieren. Möhre schälen, raspeln, mit Öl, Salz und Pfeffer vermischen. Kresse abschneiden. Avocado halbieren, entsteinen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Mit dem übrigen Limettensaft vermischen.
3. Nori-Blätter längs halbieren. Den Reis in 10 Portionen teilen. Je 1 Portion Reis, etwas Thunfisch, Gemüse und Kresse schräg auf 1 Nori-Blatt legen und zu Tüten aufrollen.