

Rezept

Vegane Uramaki mit Tofu

Ein Rezept von Vegane Uramaki mit Tofu, am 18.09.2024

Zutaten

Für den Reis

200 g Sushireis	4 EL Reissessig
2 EL Zucker	Salz

Für die Füllung

200 g geräucherter Tofu	1 EL Sesamöl
150 g Apfel	Salz
Pfeffer	100 g Staudensellerie

Außerdem

4 Nori-Blätter	1 EL schwarzer Sesam
4 EL Mayonnaise	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 32 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 60 kcal, 3 g F, 2 g EW, 6 g KH

Zubereitung

1. Reis waschen und mit Wasser bedeckt ca. 30 Min. ruhen lassen. Essig erwärmen, Zucker und ½ TL Salz darin unter Rühren auflösen. Abkühlen lassen. Den Reis abgießen, mit 320 ml Wasser aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen. Vom Herd nehmen, ein Geschirrtuch zwischen Topf und Deckel legen und ca. 15 Min. ruhen lassen. Den Reis in eine Schüssel füllen, mit einem Spatel auflockern und dabei den Essig zufügen. Abkühlen lassen.
2. Tofu in Streifen schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu darin anbraten, dann herausnehmen. Apfel waschen, entkernen und in Spalten schneiden. Die Spalten in der Pfanne anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Sellerie waschen und in Streifen schneiden.
3. Den Reis in 4 Portionen teilen. 1 Nori-Blatt auf die Sushi-Matte legen und 1 Portion Reis darauf verteilen. Mit etwas Sesam bestreuen, mit Frischhaltefolie abdecken und das Blatt wenden, sodass der Reis unten liegt. Das Nori-Blatt mit 1 EL Mayonnaise bestreichen, dabei einen schmalen Rand lassen. Je ein Viertel von Apfel, Sellerie und Tofu darauflegen und mithilfe der Sushi-Matte fest aufrollen. Ebenso noch 3 weitere Rollen formen. Die Rollen in je 8 Stücke schneiden.