

Rezept

Veganer Sushi-Burger

Ein Rezept von Veganer Sushi-Burger, am 15.12.2025

Zutaten

150 g Sushireis

1 EL dunkler Sesam (ersatzweise ungeschälter heller)

1 kleine Möhre

½ Mango

120 g vegane Mayonnaise

1 EL heller Sesam

1 EL Reisessig (ersatzweise Aceto balsamico bianco)
Salz

¼ Gurke

80 g Rotkohl

1 TL Wasabi

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 335 kcal, 19 g F, 5 g EW, 38 g KH

Zubereitung

1. Den Reis in einem Sieb abspülen, in einem Topf mit 300 ml Wasser aufkochen und bei kleiner Hitze ca. 10 Min. zugedeckt köcheln lassen. Vom Herd nehmen und 10 Min. quellen lassen. Beide Sorten Sesam, Essig und 1 TL Salz unterrühren und ca. 5 Min. ruhen lassen. Inzwischen die Möhre putzen, schälen, in ca. 5 cm lange Stücke schneiden und längs mit einem Sparschäler in dünne Scheiben schneiden. Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Mangohälfte schälen und das Fruchtfleisch in dünne Spalten schneiden. Den Rotkohl waschen und in sehr feine Streifen schneiden.
2. Den Reis in 8 Portionen teilen. 4 Portionen mit angefeuchteten Händen zu ca. 7 cm großen Kreisen formen. Die übrigen Portionen in der gewölbten Handfläche zu gewölbten Kreisen formen. Mayonnaise und Wasabi mischen und alle Reiskreise innen damit bestreichen. Die flachen Kreise mit Gurken- und Möhrenscheiben, Mangospalten und Rotkohl belegen. Mit den gewölbten Kreisen abdecken.