

Rezept

Veganes Hirse-Sushi mit Avocado und Gurke

Ein Rezept von Veganes Hirse-Sushi mit Avocado und Gurke, am 20.04.2024

Zutaten

120 g Hirse	Salz
1 EL Reissessig	1 TL Agavendicksaft
1/2 Avocado	1 EL Zitronensaft
50 g Salatgurke	4 Stängel Koriandergrün
2 große Noriblätter (ASienladen oder Asienregal des Supermarkts)	1 EL vegane Mayonnaise (Fertigprodukt)
1 Sushi-Rollmatte	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Sohasauce zum Dippen	Sprossen zum Bestreuen
	eingeleger Ingwer (Gari) zum Servieren (im Asienladen fertig gekauft)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 190 kcal

Zubereitung

1. Die Hirse in einem Sieb heiß abwaschen und mit 250 ml Wasser und 1 Prise Salz aufkochen. 5 Min. kochen, vom Herd ziehen und zugedeckt ca. 20 Min. quellen lassen, abgießen und abkühlen lassen. Reissessig und Agavendicksaft verrühren und untermischen. Die Hirse mit Salz abschmecken.
2. Die Avocado schälen, in feine Streifen schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Gurke waschen, die Samen herauskratzen und die Gurke in feine Streifen schneiden. Den Koriander waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
3. Die Noriblätter quer halbieren. Jeweils 1 Blatthälfte mit der glänzenden Seite nach unten so auf die Bambusmatte legen, dass die längere Seite des Blatts mit der Unterkante der Matte abschließt. Mit feuchten Händen 1 EL Hirse auf dem Noriblatt verteilen, dabei oben einen 1 cm breiten Rand lassen.
4. Die Hirse mit wenig Mayonnaise bestreichen, in die Mitte quer Gurken- und Avocadostücke als Streifen legen, mit Koriander und Pfeffer bestreuen und das Noriblatt mit Füllung von unten nach oben mithilfe der Rollmatte aufrollen. Auf diese Weise vier Hirserollen herstellen.
5. Die Sprossen vom Beet schneiden. Die Rollen in je sechs Stücke schneiden, mit den Sprossen garnieren und mit Sojasauce und Gari servieren.