

Rezept

Veganes Sushi deluxe

Ein Rezept von Veganes Sushi deluxe, am 26.04.2024

Zutaten

500 g Sushireis

2-3 EL Rohrohrzucker

8 EL Reisessig

4 TL Salz

Für die Füllung

1 Mango

1 Tofu (z. B. Mandel- oder Sesamtofu)

2 EL Sesam

1 EL Kresse

1 Avocado

3 EL vegane Frischkäsealternative

2 EL Sprossen

1-2 EL eingelegter Rotkohl

Außerdem

8-10 Nori-Blätter

Wasabipaste

Sojasauce

Sushimatte

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 800 kcal, 25 g F, 19 g EW, 121 g KH

Zubereitung

1. Den Reis in einem Sieb unter fließendem Wasser waschen, in einen Topf füllen, 600 ml Wasser dazugießen und zum Kochen bringen. 10 Min. köcheln lassen. Herd ausschalten, Deckel auflegen und den Reis weitere 15 Min. quellen lassen.
2. Inzwischen Reisessig, Zucker und Salz in einem kleinen Topf erhitzen, bis sich Zucker und Salz aufgelöst haben (nicht kochen). Mit dem Reis mischen und in einer flachen Schüssel zugedeckt mind. 2 Std. vollständig abkühlen lassen.
3. Für die Füllung die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein und in schmale Streifen schneiden. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen. Die Hälften schälen und das Fruchtfleisch in schmale Spalten schneiden. Den Tofu in Streifen schneiden. Frischkäse, Sesam, Sprossen, Kresse und eingelegten Rotkohl bereitstellen.
4. Die Noriblätter nacheinander auf die Sushimatte legen, den Reis dünn darauf verteilen. Nach Geschmack Rollen mit verschiedenen Belägen formen und aufschneiden. Mit Sojasauce und Wasabi servieren.