

Rezept

Vegetarische Sushi

Ein Rezept von Vegetarische Sushi, am 18.12.2025

Zutaten

250 g	Sushi-Reis	3 EL	Genmai Su (Reisessig)
2 EL	Mirin (süßer Reiswein)	1 TL	Salz
2 TL	Zucker	1/4	Avocado
1	Mini-Salatgurke	1	Möhre
50 g	Rucola (auch fein: Alfalfa- oder Kressesprossen)	3	Noriblätter
1 TL	Wasabipaste	Sojasauce, Wasabipaste und Gari (eingelegter Sushi-Ingwer) zum Servieren	

Rezeptinfos

Portionsgröße 24 Stück | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 65 kcal

Zubereitung

1. Reis in einem Sieb abbrausen, bis das ablaufende Wasser klar bleibt. Mit 375 ml Wasser (oder Menge entsprechend der Packungsanweisung) aufkochen. Dann abgedeckt bei schwacher Hitze 15 Min. quellen lassen. Den Reistopf zur Seite stellen und mit einem Küchentuch bedecken. Reis weitere 15 Min. quellen lassen.
2. Inzwischen Reisessig, Mirin, Salz und Zucker in einem Topf bei schwacher Hitze erwärmen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Sushi-Essig abkühlen lassen.
3. Den Reis in einer Auflaufform verteilen. Mit einem Holzlöffel durchrühren, sodass sich die Reiskörner voneinander lösen. Sushi-Essig nach und nach dazugeben und dabei ab und zu umrühren. Dabei mit dem Fächer Luft zufächern, bis der Reis Zimmertemperatur erreicht hat. Den Reis mit feuchtem Küchenpapier abdecken.
4. Für die Füllung Avocado schälen, Gurke waschen und beides längs in ca. ½ cm dicke Streifen schneiden. Möhren schälen und längs in möglichst dünne Streifen schneiden. Rucola waschen und trocken schleudern.
5. Nacheinander je 1 Noriblatt auf die Bambusmatte legen und mit angefeuchteten Händen ein Drittel des Reises ca. 1 cm dick darauf verteilen, dabei rundherum einen Rand von 1 cm frei lassen. Im unteren Drittel (auf der Längsseite) den Reis mit etwas Wasabi bestreichen und mit einer Gemüsesorte und je einem Drittel des Rucolas belegen. Mit Hilfe der Matte das Noriblatt von dort aus sehr straff aufrollen. Die Enden ganz dünn mit Wasser einstreichen und gut andrücken.
6. Die Rollen mit einem angefeuchteten, sehr scharfen Messer in je 8 Stücke teilen. Die vegetarischen Sushi mit Sojasauce, Wasabi und Gari servieren.