

## Rezept

# Vegetarische Sushi mit zweierlei Füllung

Ein Rezept von Vegetarische Sushi mit zweierlei Füllung, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>250 g</b> Sushi-Reis	<b>3 EL</b> Reisessig
<b>2 EL</b> Zucker	Salz
<b>8</b> getrocknete Shii-Take-Pilze	<b>100 ml</b> Gemüsebrühe
<b>2 EL</b> Zucker	<b>2 EL</b> Sherry
<b>2 EL</b> Sojasauce	<b>1 Msp.</b> Chilipulver
<b>1 Stück</b> Salatgurke (ca. 10 cm)	<b>100 g</b> Tofu
<b>2</b> Frühlingszwiebeln	<b>1 TL</b> Wasabipaste
<b>1/2</b> reife, feste Avocado	<b>1 TL</b> frisch gepresster Zitronensaft
<b>1/3 Bund</b> Schnittlauch	<b>100 g</b> eingelegter Kürbis (aus dem Glas)
<b>5 EL</b> Frischkäse	<b>1 TL</b> Pul biber (Paprikaflocken)
<b>2 EL</b> Essig	<b>4</b> Noriblätter
Sojasauce, Wasabipaste und eingelegter Ingwer zum Servieren	<b>1</b> Sushi-Rollmatte

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen (32 Stück) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min  
**Pro Portion** Ca. 60 kcal

## Zubereitung

1. Den Reis mit reichlich Wasser in eine Schüssel geben und vorsichtig mit den Händen durchrühren. Milchiges Wasser abgießen und diesen Vorgang zwei- bis dreimal wiederholen, bis das Wasser möglichst klar ist. Reis erneut in kaltes Wasser geben und 30 Min. quellen lassen. Dann in ein Sieb abgießen, mit 270 ml Wasser zugedeckt bei großer Hitze 2 Min. aufkochen und bei kleiner Hitze 10 Min. weitergaren. Den Topf vom Herd nehmen und den Deckel abnehmen, den Topf mit einem Küchentuch abdecken und den Reis 15 Min. auskühlen lassen. Inzwischen Essig, Zucker und 1 TL Salz unter Rühren erwärmen, bis sich Zucker und Salz aufgelöst haben.
2. Den Reis in einer flachen Auflaufform verteilen und handwarm abkühlen lassen. Die Essigmischung gleichmäßig darüberträufeln. Mit einem Holzkochlöffel Linien durch den Reis ziehen und so die Flüssigkeit einarbeiten, dabei nicht rühren, sonst wird der Reis pappig. Den Reis vollständig auskühlen lassen.
3. Für die Pilzfüllung die Pilze mit ¼ l heißem Wasser übergießen und 30 Min. quellen lassen. Die Pilze abgießen und ausdrücken, dabei das Einweichwasser auffangen. Die Stiele wegschneiden, die Hüte in 5 mm breite Streifen schneiden und mit 100 ml Einweichwasser, Brühe, Zucker und Sherry aufkochen. Offen bei mittlerer Hitze 10 Min. köcheln lassen. Mit Sojasauce und Chilipulver würzen und bei großer Hitze weitere 3-5 Min. kochen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Die Gurke schälen, vierteln und die Kerne entfernen. Den Tofu in 1 cm dicke Stifte schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und putzen, den grünen Teil in möglichst feine Ringe schneiden.

4. In eine Schüssel  $\frac{1}{2}$  l Wasser und 2 EL Essig geben. Auf einer Sushi-Rollmatte 1 Noriblatt (glänzende Seite nach unten) auslegen. Die Hände mit Essigwasser befeuchten und ein Viertel des Sushi-Reises mit den Händen auf dem Blatt verteilen. In die Mitte längs eine Vertiefung drücken und  $\frac{1}{2}$  TL Wasabipaste daraufstreichen. Die Hälfte der Pilze, der Gurke und des Tofus in langen Linien jeweils nebeneinander darauflegen und mit der Hälfte des Zwiebelgrüns bestreuen. Das Noriblatt mithilfe der Matte aufrollen und zu einer festen Rolle formen. Eine zweite Rolle ebenso herstellen und beide Rollen in jeweils 8 gleich große Stücke schneiden.
- 
5. Für die Kürbisfüllung die Avocado schälen und den Stein entfernen, das Fruchtfleisch längs in 4 dünne Spalten schneiden und sofort in Zitronensaft wenden. Schnittlauch abbrausen und trocken schütteln. Kürbis fein hacken. Noriblatt wie oben beschrieben auslegen, Reis darauf verteilen und eine Vertiefung hineindrücken. Auf der Vertiefung die Hälfte des Frischkäses in einer Linie verteilen, mit der Hälfte Pul biber bestreuen und mit der Hälfte des Schnittlauchs belegen. Links davon die Hälfte der Avocadospalten in einer Linie legen, rechts davon die Hälfte der Kürbiswürfel. Wie oben beschrieben aufrollen und mit den übrigen Zutaten eine zweite Rolle formen. Beide Rollen in 8 gleich große Stücke schneiden. Mit Sojasauce, Wasbabipaste und eingelegtem Ingwer servieren.