

Rezept

Veggie-Nigiri

Ein Rezept von Veggie-Nigiri, am 25.04.2024

Zutaten

1 Rote Bete (ca. 200 g)	250 g gekochter Sushireis (siehe Rezept-Tipp)
Salz	1 TL Sojasauce
2-3 Möhren	1 TL milde Misopaste (siehe Rezept-Tipp)
1 EL Reisessig	1 EL Mirin (siehe Rezept-Tipp)
1 Nori-Blatt	2 EL geröstete gesalzene Erdnüsse
1-2 TL Wasabipaste	evtl. Einmalhandschuhe
kaltes Essigwasser	Gari
Wasabipaste	Sojasauce oder Pon-Zu-Sauce

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 70 kcal

Zubereitung

1. Die Rote Bete (evtl. mit Einmalhandschuhen) schälen und auf einer feinen Reibe ringsum so abreiben, dass man 2 - 3 EL feine Raspel erhält und ein quadratisches Stück Rote Bete übrig ist. Die Raspel vorsichtig unter den Sushi reis arbeiten. Die übrige Rote Bete mit einem Gemüsehobel in lange, hauchdünne Scheiben schneiden. Die Scheiben in ca. 2 cm breite Streifen schneiden und in Salzwasser ca. 2 Min. kochen. Abgießen, abschrecken und mit der Sojasauce mischen.
2. Die Möhren putzen, schälen, längs in hauchdünne Scheiben schneiden und in Salzwasser ca. 2 Min. kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken. Miso, Reisessig und Mirin mischen und die Möhrenstreifen unterrühren. Rote Bete und Möhren mind. 30 Min. marinieren lassen.
3. Das Noriblatt mit einer Schere in zwölf gleich große Streifen von je ca. 1 ½ cm × 12 cm schneiden. Die Erdnüsse mit einem Messer sehr fein hacken.
4. Ein Fingerschälchen kaltes Wasser mit 1 Spritzer Reisessig mischen, die Hände darin befeuchten, abschütteln. Aus dem Reis zwölf längliche Nigiri formen (siehe Rezept-Tipp). Je eine erbsengroße Menge Wasabi auf jedem Bällchen verstreichen. Reisbällchen abwechselnd mit Gemüsestreifen belegen, dabei lange Streifen falten, sodass ein schönes Päckchen entsteht. Noristreifen um Reis und Gemüse wickeln, an der Naht mit angefeuchteten Fingern leicht andrücken und kurz festhalten, bis er klebt. Mit Erdnüssen bestreuen und mit Wasabi, Gari und Sojasauce oder Pon-Zu-Sauce servieren.