

Rezept

Zuckerfreier Sushi-Salat

Ein Rezept von Zuckerfreier Sushi-Salat, am 27.04.2024

Zutaten

100 g rohe TK-Garnelen (küchenfertig)	100 g Jasminreis
1 Avocado	½ Zitrone
1 Möhre	½ Bio-Salatgurke
½ Bund Koriandergrün (ersatzweise glatte Petersilie)	2 Nori-Blätter
2 EL Tamari ((glutenfreie Sojasauce, ohne Zucker)	4 EL Sesamöl
2 EL Kokosöl	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 580 kcal, 49 g F, 14 g EW, 23 g KH

Zubereitung

1. Die gefrorenen Garnelen in 1-2 Std. auftauen lassen. Dann den Jasmin-Reis mit 150 ml Wasser in einen Topf geben und aufkochen. Die Temperatur reduzieren und den Reis abgedeckt bei kleiner Hitze ca. 20 Min. ganz sanft köcheln lassen, bis die Körner gar sind und das Wasser komplett aufgesogen ist. Anschließend den Reis in eine Schüssel füllen und abkühlen lassen.
2. Inzwischen Avocado längs halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale lösen und in grobe Würfel schneiden. Den Saft der Zitrone auspressen und unter die Avocado mischen. Die Möhre schälen und grob raspeln. Die Salatgurke waschen, putzen, längs vierteln und in nicht zu kleine Stücke schneiden.
3. Das Koriandergrün abbrausen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen und hacken. Nori-Blätter in feine Streifen schneiden. Tamari und Sesamöl verrühren. Alle vorbereiteten Zutaten zum Reis in die Schüssel geben und den Salat vermengen.
4. Die Garnelen abbrausen und trocken tupfen. Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Darin die Garnelen von beiden Seiten bei starker Hitze je 2-3 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Sushi-Salat in Schüsseln oder auf Tellern anrichten.