



Gurken Sushi

Rezepte vom LAISEACKER



Zutatenliste (2 Personen):

0,75 Tassen Sushi Reis, 1 große Schlangengurke, 1/2 Stk. Mango, 1 Karotte, 1/2 Avocado, 50 g Tempeh, 1 bisschen Frischkäse (optional)

Zubereitung:

1. Den Sushi Reis nach Packungsanleitung zubereiten. Zur Seite stellen und etwas auskühlen lassen.
2. Den Tempeh in feine Streifen schneiden und in einer beschichteten Pfanne mit etwas Öl leicht von beiden Seiten anbraten.
3. Die Karotte, Mango und Avocado in feine Streifen schneiden. Die Gurke waschen und mit einem Schäler in dünne Streifen schneiden. Wenn du eine Sushi Matte hast, lege die Streifen direkt auf die Matte, ansonsten auf einen großen Teller.
4. Lege die Gurkenstreifen der Reihe nach aufeinander, so dass immer die Hälfte des Gurkenstreifens den hinteren Streifen überlappt.
5. Verteile den Sushi Reis auf den Gurkenstreifen und lasse einen Rand von 5cm frei. Den Platz brauchst du später fürs Aufrollen.
6. (Optional streiche etwas Frischkäse in die Mitte). Platziere die Karotten-, Mango-, Tempeh- und Avocadostrreifen mittig aufeinander. Halte das Gemüse in der Mitte fest, während du die Matte rollst. Drücke mit den Händen beim Aufrollen sanft nach, sodass alles gut festhält.
7. Nach dem Aufrollen kannst du die Rolle nach Belieben mit Sesam oder einer Sauce beträufeln. Schneide die Rolle mit einem Messer und serviere dein Sushi mit etwas Ingwer oder Wasabi, wenn du es scharf magst.

Viele weitere tolle Rezeptideen
finden Sie auf
www.laiseacker.de.
Guten Appetit

