



Sushi

Zubereitung

Reis waschen, mit 300 ml Wasser zwei Minuten lang sprudelnd aufkochen lassen, danach zehn Minuten quellen lassen. Mit feinem sauberen Tuch abdecken, nachdem der Topf von der Herdplatte genommen wurde.

Reisessig, Zucker und Salz aufkochen lassen und wieder abkühlen. Den Reis in eine weite Schüssel (nicht aus Metall) geben und die Essigwürze einarbeiten.

Sushi-Matte bereitlegen und Nori-Blätter zurecht schneiden (in der Regel einmal in der Mitte). Das Nori-Blatt mit der glatten Seite auf die Sushi-Matte legen, 5 mm Abstand zum Rand einhalten.

Den Reis gleichmäßig maximal einen Zentimeter dick auf dem Nori-Blatt verteilen. Am oberen Rand 1-2 Zentimeter breiten Rand frei lassen.

Dezent mit Wasabi in der Mitte bestreichen.

Die Füllung in der Mitte des Blattes platzieren. Zum Rollen die Füllung gleichmäßig nach innen drücken und währenddessen eine Rollbewegung durchführen, danach die Rolle gut fest drücken.

Die Sushi-Rolle in kleine Portionen schneiden. Eine Rolle ergibt ca. sechs Stücke.

Das Rezept (mit Foto) stammt von BONAfamilie-Fan Kerstin Auer.

Zutaten

Noriblätter

Sushi-Reis

2 EL Reisessig

2 EL Zucker

1 TL Salz

Wasabi

Lachs

Sojasoße