



*Bewusst
genießen*

MIT SUSKI
& GLOBUS



Dreierlei veganes Sushi



globus.de



6 Rollen,
ca. 6 Stück je Rolle



1,5h



mittel



Zubehör

- 1-2 Sushimatten

Zutaten Sushi-Reis

- 400 g Sushi-Reis
- 60 ml Reisessig
- 2 EL Zucker
- 1 TL Salz

Zutaten Sushi-Füllungen

Creamy Rucola

- 2 Noriblätter
- 30 g veganer Frischkäse
- 1 TL Wasabi-Paste
- 1/2 Gurke
- 50 g Rucola
- ca. 2 EL Sesam

Tomate mit Rote Bete

- 2 Noriblätter
- 2 EL Rote Bete Saft
- 1 große Tomate
- 1 rote Zwiebel
- 1/2 Avocado
- etwas Öl zum Anbraten

Mango Karotte

- 2 Noriblätter
- 50 g Feto (fermentierter Tofu)
- 1 große Karotte
- 1/2 reife Mango
- etwas Sriracha
- ca. 2 EL schwarzer bzw. normaler Sesam

Sonstige Zutaten

- Sojasoße
- eingelegter Ingwer

So geht's:

1

Zubereitung Reis:

Den Reis nach Packungsbeilage zubereiten. Reisessig, Zucker und Salz vermischen und in einem kleinen Kochtopf erwärmen, bis der Zucker sich vollständig aufgelöst hat. Die Essigmixtur über den Reis geben und gut vermischen. Ein Drittel vom Sushi-Reis trennen und mit dem Rote-Bete-Saft vermengen. Beide Reis-Portionen mit einem feuchtem Tuch bedecken, beiseite stellen und abkühlen lassen.

2 Zubereitung Creamy Rucola (2 Rollen):

Rucola waschen und trocken tupfen. Gurke waschen und in dünne Streifen schneiden. Frischkäse mit Wasabi verrühren. Ein Noriblatt auf die Sushimatte mit der glänzenden Seite nach unten legen. Eine Handvoll Reis auf das Noriblatt geben und mit angefeuchteten Fingern den Reis aus der Mitte heraus verteilen. Dabei am oberen und unteren Rand ca. 1 cm Platz lassen. Das Noriblatt sollte gleichmäßig mit Reis bedeckt sein. Eine Handvoll Rucola auf dem Reis verteilen und festdrücken. Den Reis mit einer Lage Frischhaltefolie abdecken und das Noriblatt wenden, sodass der Reis direkt auf der Bambusmatte liegt. Etwas Wasabi-Frischkäse in einer Linie auf dem unteren Drittel des Noriblatts verteilen. Einige Streifen Gurke auf den Wasabi-Frischkäse legen. Mithilfe der Bambusmatte einschlagen und fest aufrollen, dabei die Frischhaltefolie entfernen. Dann die Bambusmatte entfernen, die Enden der Sushirolle fest andrücken und mit Sesam bestreuen. Die Rolle mit einem scharfen Messer in 6-8 Stücke schneiden.

3 Zubereitung Tomate mit Rote Bete (2 Rollen):

Die Tomate halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die rote Zwiebel schälen und in dünne Streifen schneiden. Die Zwiebelstreifen mit etwas Öl in einer Pfanne dünsten, bis sie glasig sind. Die Avocado in dünne Streifen schneiden. Ein Noriblatt mit der glänzenden Seite nach unten auf die Bambusmatte legen. Etwa eine Handvoll Rote Bete Reis mit angefeuchteten Fingern gleichmäßig auf dem Blatt verteilen und gut andrücken. Dabei am oberen Rand ca. 1 cm frei lassen. Auf das untere Drittel des Reises zuerst die Avocadostreifen nebeneinander legen, Tomate und Zwiebel darüber verteilen. Die Sushirolle mit Hilfe der Bambusmatte mit etwas Druck auf die Hälfte umschlagen, das frei gebliebene Stück Nori mit Wasser befeuchten und fertig straff aufrollen. Mit einem scharfen Messer in 6-8 Stücke schneiden.

4 Zubereitung Mango Karotte (2 Rollen):

Die Karotte und den Feto in dünne Streifen schneiden. Die Mango schälen und in ca. 24 feine Streifen (12 Pro Rolle) mit gleicher Dicke schneiden. Ein Noriblatt mit der glänzenden Seite nach unten auf die Bambusmatte legen und gleichmäßig mit einer Handvoll Reis bedecken. Den Reis mit angefeuchteten Händen festdrücken, dabei am oberen Rand ca. 1 cm frei lassen. Im unteren Drittel die Karotten- und Feto-Streifen nebeneinander verteilen. Mit Hilfe der Bambusmatte und etwas Druck die Sushirolle auf die Hälfte umschlagen, das freigebliebene Stück Nori mit Wasser befeuchten und fertig straff aufrollen. Die Mangostreifen (12 Stück) auf die Sushirolle legen, mit Klarsichtfolie bedecken und mit Hilfe der Bambusmatte leicht andrücken. Die Sushirolle mit einem scharfen Messer in 6-8 Stücke schneiden. Mit Sesam bestreuen. Wer etwas Schärfe mag, toppt das Ganze mit etwas Sriracha.

Guten Appetit,
eure Suski



Rezepte online nachlesen!

Alle Rezepte mit vielen praktischen Tipps und Tricks zur Zubereitung finden Sie online unter:

globus.de/suski