



Zutaten

Menge

2	kleine Baguettes, à ca. 150 g
150 g	Frischkäse
10 bis 20 g	fertige Wasabipaste
100 g	Räucherlachs
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1	Handvoll Rucola (ca. 10 g)
150 g	Thunfisch aus der Dose, in Öl, abgetropft
80 g	Kirschtomaten
2	Stangen Frühlingszwiebeln (50 g)
30 g	schwarze Oliven, entsteint und in Scheiben geschnitten

Rezeptinfo

Für ca. 20 Sushi-Rollen

Zubereitungszeit: ca. 10 Min. ⌚ pro Baguette
+ mindestens 30 Min. Kühlzeit

Je Portion: 437 kJ, 104 kcal, 9 g Kohlenhydrate,
5 g Eiweiß, 5 g Fett, 12 mg Cholesterin, 1 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: |

Kosten: € €

Zubereitung

Step 1:

Die Baguettes schneidest du der Länge nach bis zur Hälfte auf. Das Baguette sollte an einer Längsseite noch zusammen halten. Das weiche Innere des Baguettes musst du entfernen, kannst es also gleich naschen.

Step 2:

Für das Lachs-Sushi bestreichst du das aufgeschnittene Baguette mit Frischkäse, gibst einen dünnen Streifen Wasabipaste auf das Brot und verstreichst diesen ebenfalls. Wenn du es scharf magst, nimm ruhig mehr Wasabi. Verteile den Lachs auf dem Frischkäse, belege das Baguette mit Rucola und schmecke mit Salz und Pfeffer ab. Stecke alles fest in das Baguette, sodass die Füllung nicht mehr herausausschaut – nur so sieht es nachher tatsächlich wie Sushi aus.

Step 3:

Nun musst du das Baguette fest in Frischhaltefolie einwickeln und mindestens 30 Minuten lang im Kühlschrank ruhen lassen.

Step 4:

Für das Thunfisch-Sushi das zweite aufgeschnittene Baguette mit dem restlichen Frischkäse bestreichen und den Thunfisch darauf verteilen. Nun würfelst du die Tomaten. Die Frühlingszwiebeln putzen, dann in feine Ringe schneiden. Die Tomatenwürfel, die Frühlingszwiebel-Ringe und die Oliven gibst du ebenfalls mit ins Baguette. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Nun die Füllung wieder fest im Baguette verstecken und mit Frischhaltefolie einwickeln. Ebenfalls mindestens 30 Minuten lang ruhen lassen, so kann sich die Füllung mit dem Baguette verbinden.

Step 5:

Nach der Ruhezeit kannst Du die Baguette-Stangen auspacken und mit einem scharfen Messer in circa drei Zentimeter dicke Scheiben schneiden und diese wie Sushi-Rollen auf einem Brett anrichten.