Veganes Regenbogen-Sushi mit Avocado

Zutaten

Menge

	Lebensmittelfarbe (lila, blau, gelb orange, rot)
	Limettensaft
4 bis 6	Norialgenblätter
250 g	Sushi-Reis
	Schale mit kaltem Wasser
	Bambusmatte
	Sojasauce zum Dippen
1	Avocado
2 EL	Reisessig
1 TL	Salz
2 TL	Zucker

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen
Zubereitungszeit: 1,5 Std.

pro Portion: 1530 kJ, 365 kcal, 68,3 g Kohlenhydrate, 7,9 g Eiweiß, 8,5 g Fett, 0 mg Cholesterin, 5,2 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: €€

veggie vegan

Zubereitung

Du bist ein absoluter Sushi-Fan? Dann solltest du unbedingt unser veganes Rainbow-Sushi mit Avocado ausprobieren! Die kleinen Regenbogen-Maki-Röllchen sind echt super schnell gemacht und ein echter Hingucher! So easy geht's:

Step 1:
Für das Sushi musst du zuerst den Reis vorbereiten. Dazu den Sushi-Reis in ein feines Sieb geben und so lange kalt abspülen, bis das ablaufende Wasser klar ist. Den Reis dann mit ½ Liter Wasser in einen Topf geben und offen zum Kochen bringen. Alles für 2 Minuten offen kochen lassen, dann den Herd ausschalten und zugedeckt 20 Minuten auf der ausgeschalteten Herdplatte quellen lassen. Jetzt kannst du den Deckel abnehmen, ein Küchentuch über den Topf legen und den Reis nochmals zehn Minuten lang stehen lassen.

Step 2:
In der Zwischenzeit in einem kleinen Topf Reisessig mit Zucker und Salz erwärmen, dabei rühren, bis sich Zucker und Salz aufgelöst haben. Den Sushi-Reis kannst du nun in eine Schüssel geben, etwas auseinander breiten damit er schneller abkühlt und mit dem Essiggemisch würzen. Dann den Reis vollständig auskühlen lassen und bis zur Weiterverarbeitung mit einem feuchten Küchentuch abdecken, damit er nicht trocken wird.

Step 3:
Wenn der Sushi-Reis abgekühlt ist, teilst du den Reis in fünf Teile. Dann jeden Teil in einer anderen Farbe einfärben. Anschließend kannst du die Avocado in dünne Streifen schneiden und mit Limettensaft beträufeln. Zum Schluss noch eine Schale mit kaltem Wasser aufstellen, in der du deine Finger benetzen kannst.

Step 4:
Jetzt kannst du das Sushi rollen. Dazu legst du die Bambusmatte vor dich auf ein Schneidebrett und platzierst darauf ein dreiviertel Algenblatt mit der glänzenden Seite nach unten. Der Rand des Blattes sollte mit der Matte an der dir zugewandten Seite abschließen. Nun tauchst du deine Hände in das Wasser, damit der Reis nicht an deinen Händen kleben bleibt. Dann nimmst du die verschiedenen Reissorten und verteilst sie nebeneinander in dünnen Streifen etwa 0,5 cm hoch auf dem Algenblatt. Vorne und hinten lässt du dabei je einen halben Zentimeter frei. An diesen Stellen wird das Noriblatt verlebt. In die Mitte kommt ein Streifen Avocado auf den Reis.

Step 5:
Zum Rollen hebst du die Matte an der dir zugewandten Seite mit beiden Händen an und rollst die Rolle nach vorne zu. Dabei gleichmäßigen Druck ausüben. Jetzt presst du die Rolle noch kräftig mit den Händen zusammen, bis sie stabil ist. Die fertige Rolle schneidest Du mit einem scharfen Messer in 6 bis 8 gleichmäßige Röllchen.