



Sushi Bake aus dem Ofen mit Lachs und Gurke



Zutaten

Menge

250 g	Sushireis
50 ml	Reisessig
1 Prise	Salz
25 g	Zucker
1 TL	Sesamöl
400 g	Bio Lachsfilet
1/2 Bund	Frühlingszwiebeln
200 g	Frischkäse
5 EL	Furikake-Gewürz
100 g	japanische Mayonnaise
1 EL	Sriracha-Soße
1 Pck.	Noriblätter
2	Avocados
1	Gurke
1 Pck.	Kresse

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 25 Min. + 15 Min. Backzeit

pro Portion: 3946 kJ, 943 kcal, 77 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß, 58 g Fett, 172 mg Cholesterin, 6 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € € €

spicy

Zubereitung

Warmes Sushi gibt es nicht? Gibt es doch! Denn dieser Sushi-Auflauf ist gerade absolut im Trend und vereint die leckersten Sushi-Zutaten in einem warmen Gericht. Unser selbstgemachte Sushi-Auflauf aus dem Ofen ist wirklich richtig lecker geworden und ganz einfach nachzumachen. Sushi-Fans sollten sich das Rezept für unseren Sushi Bake also nicht entgehen lassen! Für unseren Sushi Bake haben wir Reis mit einer Mischung aus Lachs, Mayonnaise und Frischkäse in einer Auflaufform geschichtet und in den Ofen geschoben. Danach wird der Sushi-Auflauf noch mit Avocado, Gurke und Frühlingszwiebeln belegt und mit Mayonnaise und Sriracha getoppt. Probiere das Rezept für unseren Sushi-Auflauf unbedingt einmal aus, es geht auch ganz einfach:

Step 1:

Zuerst kochst du den Sushi-Reis nach Packungsanleitung und lässt den Lachs auftauen. In der Zwischenzeit kannst du Reisessig mit Salz und Zucker in einem kleinen Topf erwärmen, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Dann das Sesamöl unterrühren. Den Sushi Reis in eine Schüssel geben, die Reisessig-Mischung unterrühren und alles kurz abkühlen lassen.

Step 2:

Als nächstes kannst du den Backofen auf 190 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Dann die Frühlingszwiebeln in feine Ringe und den Lachs in kleine Würfel schneiden. Den Frischkäse rührst du mit 2 EL Mayonnaise in einer Schüssel cremig und mischst die Lachswürfel sowie die Frühlingszwiebelringe unter.

Step 3:

Nun verteilst du den Reis in einer flachen Auflaufform und drückst ihn fest. Mit 2 EL Furikake-Gewürz bestreuen. Dann verteilst du die Frischkäsemischung gleichmäßig auf dem Reis. Mit der restlichen Furikake-Gewürzmischung bestreuen und im Ofen für ca. 15 Minuten backen.

Step 4:

In der Zwischenzeit die Gurke in Scheiben schneiden und die Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Jetzt kannst du die Form aus dem Ofen holen und etwas Mayonnaise und Sriracha-Soße darüber träufeln. Jeweils ein Nori-Blatt auf einen Teller legen und ein Stück des Sushi-Auflaufs darauf geben. Die Stücke mit Gurke, Avocado und Kresse garnieren.