



Sushi mit Früchten und Kiwi-Minz-Soße



Zutaten

Für die Rollen:

1 EL	Butter
250 g	Milchreis
500 ml	Wasser
2 EL	Agavendicksaft
1 TL	Vanillepaste
400 ml	Kokosnuss-Milch

Für die Füllung:

10	Erdbeeren
5	Aprikosen

Für die Deko:

5 EL	heller Sesam
5 EL	Schwarzkümmel

Für die Kiwi-Minz-Soße:

2	reife Kiwis
5	Minzblätter
1 EL	Agavendicksaft

Für die Schokosoße:

50 g	Zartbitter Kuvertüre
250 ml	Sahne

Sonstiges:

Standmixer oder Pürierstab
Sushi-Matte
Frischhaltefolie
Sushi-Stäbchen

Rezeptinfo

Zutaten für 3 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min. + 30 Min. Kochzeit

pro Portion: 4724 kJ, 1126 kcal, 116 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiß, 68 g Fett, 77 mg Cholesterin, 9 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten:



Zubereitung

Sushi als Nachspeise servieren? Ja, das geht. Passend zum Sommer zeigen wir dir, wie du dieses leckere Sushi mit Milchreis zauberst. Dafür wird zunächst ein süßer Milchreis mit Kokosmilch und Vanillepaste zubereitet. Jetzt kannst du deiner Kreativität freien Lauf lassen und das Sushi mit deinem Lieblingsobst befüllen und mit Sesam bestreuen. Zu dem süßen Sushi passt eine Schokoladensoße oder ein Kiwi-Minz-Dip am besten. Einfach nur zum Anbeißen! Hier geht's zum Rezept:

Step 1:

Zunächst die Butter in einem mittelgroßen Topf erhitzen und den Milchreis darin leicht anschwitzen. Das Wasser und den Agavendicksaft dazugeben und bei hoher Temperatur unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Nun kannst du die Temperatur verringern und den Reis leicht köcheln lassen, bis dieser das Wasser vollständig aufgenommen hat. Dann die Vanillepaste unten den Milchreis rühren, die Kokosnuss-Milch dazugeben und alle für ca. 30 Minuten andicken lassen, zwischendurch immer wieder umrühren. Sobald der Reis andickt ist, kannst du den Topf vom Herd nehmen und den Milchreis abkühlen lassen. Dafür kannst du den Reis auf ein Blech oder einen großen Teller streichen, damit die Feuchtigkeit gut verdunsten kann und die Masse schneller abkühlt. Bei Bedarf in die Kühlung stellen.

Step 2:

Jetzt kannst du die Früchte in kleine schmale Stücke schneiden, Sesam und Schwarzkümmel in flache Schalen füllen und beides beiseitestellen. Nun die Kiwis schälen und mit Minzblättern und Agavendicksaft im Standmixer pürieren. Anschließend die Kuvertüre im Wasserbad schmelzen. Sobald diese geschmolzen ist, nimmst du sie vom Herd und rührst mit einem Schneebesen so viel Sahne unter die warme Schokolade, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Step 3:

Jetzt die Sushi-Matte mit Klarsichtfolie umwickeln und die Hände leicht mit Wasser anfeuchten. Etwa eine Hand voll Reis mit den Fingern von der Mitte her gleichmäßig auf die Sushi-Matte drücken, sodass eine ebene, dünne Fläche entsteht. Die Schicht sollte nicht dicker als 0,5 cm sein, damit die Sushi-Rolle beim Einwickeln nicht zu groß wird. An den Seiten der Matte und besonders am oberen Rand etwa 2 cm Platz lassen. Nun mit den Früchten eine Linie von links nach rechts im unteren Bereich der Matte legen. Achte darauf, die Sushi-Rollen nicht zu stark zu befüllen.

Step 4:

Nun bewegst du das untere Ende der Matte vorsichtig über die Füllung – dabei leicht festdrücken, sodass sich die Matte samt Reisschicht über die Füllung legt. Dabei eine leichte Wölbung formen und diese mit etwas Druck stabilisieren. Diesen Vorgang wiederholst du und rollst dabei weiter ein, bis das Ende erreicht ist. Die Matte aufdecken und die fertige Sushi-Rolle sehr vorsichtig von der Matte auf ein Brett schieben oder heben. Die Rolle mit einem scharfen Messer in ca. 3 cm breite Stücke schneiden. Dabei mit den Fingern leicht stabilisieren und nach dem Schneiden gegebenenfalls etwas zusammendrücken und modellieren.

Step 5:

Die zurechtgeschnittenen Rollen kannst du jetzt vorsichtig in Sesam oder Schwarzkümmel wälzen. Abschließend die Sushi-Rollen auf einem Teller mit Kiwi-Minz-Soße oder Schokoladensoße und Früchten anrichten und Stäbchen zurechlegen. Fertig!

