



Sushirrito | Sushi meets Burrito



Zutaten:

Für den Sushi-Reis:

200 g	Sushi-Reis
2 EL	Reisessig
1 TL	Zucker
1 TL	Salz

Für die Füllung:

1	Mango
1/3	Gurke
200 g	Hähnchenbrustfilet
1 EL	geschmacksneutrales Öl
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
2	Frühlingszwiebeln
1 Handvoll	Rucola
100 g	Crème fraîche
1 TL	Chiliflocken
1/2	Bio-Limette
2 EL	Erdnüsse, geröstet und gesalzen

Außerdem:

2	Nori-Blätter
---	--------------

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 1,5 Stunden inkl. Koch- und Kühlzeit

pro Portion: 1657 kJ, 396 kcal, 48,5 g Kohlenhydrate, 18,1 g Eiweiß, 13,3 g Fett, 52,6 mg Cholesterin, 2,69 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € €

Zubereitung

Mexikanischer Burrito mit typischen Sushi-Zutaten? Na klar, Sushirrito! Fusion-Food liegt gerade voll im Trend. Der Mix aus mexikanischer und japanischer Küche ist in Amerika schon in aller Munde. Grund genug ihn ganz schnell auszuprobieren.

Step 1:

Zuerst musst du den Sushi-Reis nach Packungsanweisung zubereiten. In der Zwischenzeit kannst du in einem kleinen Topf Reisessig mit Zucker und Salz erwärmen und verrühren, bis sich Zucker und Salz aufgelöst haben. Den Sushi-Reis in eine Schüssel geben, etwas auseinanderbreiten, damit er schneller abkühlt und mit der Essigmischung würzen. Dann lässt du den Reis vollständig auskühlen.

Step 2:

Während der Reis abkühlt, kannst du die Mango und die Gurke schälen und beides in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln schneidest du in feine Ringe.

Step 3:

Das Hähnchenbrustfilet der Länge nach quer halbieren, sodass es überall ungefähr gleich dick ist. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchenfilet hinein geben. Von beiden Seiten je drei Minuten anbraten, dann salzen und pfeffern.

Step 4:

Die Crème fraîche mit den Chiliflocken und dem Abrieb der Limette vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Hähnchen in schmale Streifen schneiden. Die Erdnüsse fein hacken.

Step 5:

Nun geht es ans Füllen und Wickeln: Dazu je ein Nori-Blatt auf eine Sushi-Matte legen. Den Reis einen halben Zentimeter dick auf dem Algenblatt verteilen. Die Crème dünn auf dem Reis verstreichen und dann Hähnchen, Gurke, Mango und Rucola längs in die Mitte legen und mit einigen Erdnüssen bestreuen.

Step 6:

Nun den Sushirrito von unten nach oben aufrollen, in Butterbrotpapier wickeln, kurz ruhen lassen und anschließend schräg halbieren.