



# Veganes Sushi



## Rezeptinfo

**Zutaten für 4 Personen**  
Zubereitungszeit: 50 Min.

pro Portion: 3025 kJ, 723 kcal, 132,6 g Kohlenhydrate, 15,1 g Eiweiß, 16,3 g Fett, 0 mg Cholesterin, 5,6 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € €

vegan

## Zubereitung

It's Sushi-Time! Und diesmal ganz ohne Fisch, dafür voll vegan! Überzeuge dich selbst, wie vielfältig und lecker die veganen Sushi-Variationen sind: Da gibt es köstliche Nigiri mit Wasabi und marinerter, gebackener Ofen-Paprika oder raffinierte Inside-Out-Sushi mit fruchtiger Mango, scharfer Mayonnaise und knusprigem Panko. Selbstverständlich darf auch der Klassiker nicht fehlen, der bei Sushi immer eine wichtige Rolle spielt, nämlich die Maki-Rolle: Fülle sie zum Beispiel mit gebratenen Teriyaki-Pilzen oder mit Frischkäse, Avocado, Frühlingszwiebeln und Koriander oder Gurke und Paprika oder, oder, oder...  
Deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Leg los und kreiere deinen ganz persönlichen Sushi-Favoriten!

### Step 1:

Im ersten Schritt spülst du den Sushi Reis im Topf so lange mit kaltem Wasser, bis das Wasser nicht mehr trüb ist. Den Reis gut abtropfen lassen. Nun vermengst du Reisessig, Zucker und Salz in einem kleinen Topf und erwärmst die Mischung unter rühren. Anschließend vom Herd nehmen. Jetzt kannst du den Reis mit 350 ml Wasser aufkochen und ca. 15 Minuten bei geringer Hitze köcheln. Danach nimmst du den Topf vom Herd, klemmst ein Küchenpapier zwischen Topf und Deckel und lässt den Sushi-Reis 15 ruhen. Dann füllst du den Reis in eine große Schüssel und gießt die Zucker-Essig-Mischung zum Reis. Mit einem Spatel vorsichtig einarbeiten. Mit einem feuchten Küchentuch bedecken und abkühlen lassen.

### Step 2:

Für das Nigiri kannst du die Paprika entkernen und vierteln. Dann kannst du die Stücke in Sojasoße, Sesamöl und Reisessig für 15 Minuten marinieren. Den Ofen währenddessen auf 200° C Ober-/Unterhitze vorheizen. Danach kannst du die Paprika mit der Innenseite nach unten auf ein Backblech mit Backpapier verteilen und für ca. 15 Minuten in den Ofen schieben. Anschließend kurz abkühlen lassen und dann die Haut abziehen. Jetzt kannst du die Paprikastücke in die gewünschte Form schneiden. Als nächstes kannst du den Reis mit angefeuchteten Händen oval formen. Auf jedes Nigiri kannst du längs Wasabipaste streichen und die Paprika darauf platzieren. Zum Dippen verrührst du vegane Mayonnaise und Sriracha miteinander. Zum Schluss die Nigiri mit der Sriracha-Mayo beträufeln.

### Step 3:

Für die Inside Out Rollen kannst du die Mango halbieren, vom Stein schneiden, schälen und in schmale Streifen schneiden. Dann verrührst du Mayonnaise mit Srirachasoße und vermischt ein Teil des Pankos mit Salz und Chili. Nun bedeckst du die Bambusmatte mit Frischhaltefolie. Als nächstes kannst du ein Nori Blatt halbieren und eine Hälfte auf die Bambusmatte legen. Dann tauchst du deine Hände erneut in das Essigwasser und verteilst eine Handvoll Reis auf dem Nori Blatt. Die Sesam-Mischung kannst du dann auf dem Reis verteilen und das Nori-Blatt anschließend umdrehen. Zum Befüllen des unteren Drittels des Nori-Blattes zuerst die Hälfte der Sriracha Mayo längs auftragen, dann die Hälfte der Mangostreifen darüber verteilen und etwas Panko oberhalb der Mango in einer Reihe streuen. Mithilfe der Bambusmatte vorsichtig zusammenrollen. Zum Schluss mit einem feuchten Messer in gleichgroße Sushi-Stücke schneiden.

## Zutaten

### Für den Sushi Reis:

500 g	Sushi-Reis
6 EL	Reisessig
4 EL	Zucker
2 TL	Salz

### Für das Nigiri:

1	rote Paprika
2 EL	Sojasoße
1 EL	Sesamöl
1 EL	Reisweinessig
1 TL	Wasabi
1 EL	vegane Mayonnaise
1 EL	Sriracha

### Für das Inside Out Sushi:

1/2	Mango
2 EL	vegane Mayonnaise
20 g	Panko
2 Prisen	Salz
1 Prise	Chilliflocken
4 TL	Srirachasoße
1	Nori-Blatt
1 TL	Wasabi Paste
1 EL	helle Sesamsamen
1 EL	dunkle Sesamsamen

### Für die Maki Rollen:

50 g	Champignons
2 EL	Teriyaki-soße
1/4	Gurke
1/4	Paprika
1/2	Avocado
50 g	Rucola
1	Frühlingszwiebel
3	Nori Blätter
1 EL	Sesam hell oder schwarz
1 EL	Röstzwiebeln
1 EL	vegane Frischkäse

### Zum Servieren:

1	Wasabi-Paste
1	eingelegter Ingwer
1	Sojasoße für Sushi

### Sonstiges:

Esstäbchen
Bambusmatte
Frischhaltefolie
Öl, zum Anbraten
Reisessig für das Wasser

**Step 4:**  
Für die Maki Rollen kannst du die Pilze in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Öl anbraten, bis sie braun sind. Mit Teriyakisoße ablöschen. Dann schneidest du das restliche Gemüse in dünne Stifte und stellst es beiseite.  
Alle Zutaten für die Füllung sowie eine Schüssel mit Wasser und Reisessig bereitleiten. Dann legst du auf einer Sushi-Bambusmatte ein Blatt Nori-Algen mit der rauhen Seite nach oben. Jetzt verteilst du den Sushi-Reis in der unteren Hälfte auf dem Algen-Blatt. Dies geht am besten, wenn du deine Hände in das Essigwasser tunkst. Jetzt kannst du mit dem Füllen beginnen: z.B. Frischkäse, Avocado, Frühlingszwiebel und Koriander oder Frischkäse, Gurke, Paprika und Rucola oder Avocado, Champignons und Röstzwiebeln. Dabei werden die Zutaten in einer Linie ausgelegt. Nun rollst du das Sushi mit Hilfe der Bambusmatte. Zum Schluss kannst du das überstehende Algenblatt mit etwas Wasser befeuchten und die Rolle fest verschließen. Jetzt mit einem scharfen und feuchten Messer die Rolle in Sushi-Stücke schneiden. Zum Schluss alle drei Sushiarten mit eingelegtem Ingwer, Sojassauce und Wasabi servieren.