Maki Sushi selber machen

Zeit gesamt 35min

Zubereitungszeit 15min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Lachsfilet, tiefgefroren	100 g
Sushi-Reis	250 g
Salz	1 TL
Zucker	2 TL
Reisessig	4 EL
Avocado	1 St.
Nori-Blätter	4 St.
Sushi Ingwer	20 g
Wasabi Paste	20 g
Sojasauce	2 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

kleiner Topf, mittlerer Topf mit Deckel, Sieb, Küchenpapier, Frischhaltefolie

1. Lachs am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen, waschen und trocken tupfen. Sushi-Reis in einem Sieb mehrmals gründlich waschen, bis das Spülwasser klar ist. In einem Topf Reis mit 650 ml Wasser aufkochen und zugedeckt ca. 10 Min. auf niedriger Stufe quellen lassen.

2. Währenddessen in einem zweiten Topf Salz, Zucker und Essig verrühren und auf niedriger Stufe erhitzen, bis sich alles gelöst hat. Anschließend abkühlen lassen.

3. Avocado halbieren, Kern entfernen und in dünne Stifte schneiden. Lachs in ca. 0,5 cm dünne Streifen schneiden. Essig vorsichtig mit einem Holzlöffel unter den Reis heben.

4. Eine Sushimatte in Klarsichtfolie einschlagen. Nori-Blätter halbieren, mit der glatten Seite nach unten auf der Sushimatte ausbreiten, Sushi-Reis mit feuchten Händen ca. 0,5 cm dick darauf verstreichen und am oberen Rand ca. 1 cm frei lassen.

5. Sushi-Reis mittig mit Avocado und Lachs belegen und mit leichtem Druck zu einer festen Rolle aufrollen. Mit übrigen Zutaten genauso verfahren.

6. Sushi-Rollen in jeweils 8 Stücke schneiden. Sushi mit Ingwer, Wasabi und Sojasauce servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Du kannst die Sushi-Rolle ganz nach deinem Belieben füllen. Verwende beispielsweise Thunfisch oder vegane Alternativen wie Gurke, Avocado oder Mango als Füllung. Du kannst die Zutaten auch untereinander mischen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	399 kcal
Kohlenhydrate	60 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	12 g