# Veganes Sushi-Sandwich

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---|---|
| Sushi-Reis | 250 g |
| Salz | 1 TL |
| Zucker | 2 TL |
| Reisessig | 4 EL |
| Babyspinat | 50 g |
| Karotten | 1 St. |
| Avocado | 1 St. |
| vegane Frischcreme, natur | 4 EL |
| Wasabi Paste | 1 EL |
| Nori-Blätter | 8 St. |
| Sojasauce | 4 EL |

## Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, kleiner Topf, großer Topf mit Deckel, Sieb, Frischhaltefolie

1. Sushi-Reis in einem Sieb mehrmals gründlich waschen, bis das Spülwasser klar ist. In einem Topf Reis mit 650 ml Wasser auffüllen und ca. 10 Min. quellen lassen. Reis aufkochen, Hitze reduzieren und zugedeckt bei kleiner Stufe ca. 10 Min. köcheln. Topf vom Herd ziehen und erneut ca. 10 Min. quellen lassen. Der Reis ist gar, wenn das Wasser verkocht ist. Während des Garens nicht rühren und den Deckel geschlossen halten. Anschließend Sushi-Reis abkühlen 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. Essig vorsichtig mit einem Holzlöffel unter den Reis heben.

3. Spinat waschen und trocken schütteln. Karotte schälen und grob raspeln. Avocado halbieren, Kern entfernen und mithilfe eines Löffels Fruchtfleisch von der Schale lösen. Avocado in Scheiben schneiden. In einer Schüssel vegane Frischcreme mit Wasabi verrühren.

4. Sushi-Sandwich schichten. Hierfür jeweils 1 Nori-Blatt auf ein Stück Frischhaltefolie legen. Mit feuchten Händen etwas Sushi-Reis mittig auf das Nori-Blatt platzieren und leicht flach drücken. Mit etwas Wasabi-Frischcreme bestreichen und nach Belieben mit Spinat, Karotten und Avocado belegen. Erneut mit feuchten Händen etwas Reis zu einem flachen Fladen formen und auf den Sandwichturm setzen. Gegenüberliegende Nori-Ecken über dem Sandwichturm zusammenklappen und mit etwas Wasser befeuchten und befestigen. Die beiden anderen Ecken ebenso zusammenklappen, sodass das Sandwich vom Nori-Blatt ummantelt ist. Sushi-Sandwich vorsichtig in Frischhaltefolie wickeln.

5. Zum Servieren Sushi-Sandwich halbieren und mit Sojasauce servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Das Sushi-Sandwich ist sehr gut zum Mitnehmen. Fülle es nach deinem Geschmack zum Beispiel auch mit gebratenem Tofu, Radieschen oder Gurke.

## Nährwerte (pro Portion)

| | |
|---|---|
| Kaloriengehalt | 399 kcal |
| Kohlenhydrate | 62 g |
| Eiweiß | 11 g |
| Ballaststoffe | 6 g |
| Fette | 12 g |