



Veganes Sushi "Inside-out"

⌚ Preparation time: 90 minutes 👤 Portions: 4
🕒 Cooking time: 10 minutes
Total time: 100 minutes

Zutaten für 2 Personen

Für den Sushi-Reis

- 250 g Sushi-Reis*
- 50 ml Reisessig*
- 1 EL Agavendicksaft* oder Reissirup*
- Eine große Prise Salz

Anmerkung: Im nachstehenden Sushi-Reisrezept spüle ich den Sushi-Reis gründlich und lasse ihn sowohl einweichen als auch lange quellen. Das ist die traditionelle Zubereitung von Sushi-Reis, bei der der Reis viel Stärke verliert. Das gibt dem Sushi-Reis eine besonders klebrige, zugleich auch fluffige Konsistenz. Wenn du jedoch in Eile bist, wird das Rezept auch funktionieren, wenn du die angegebenen Quellzeiten verkürzt.

Weitere Zutaten (Füllung kann individuell variiert werden)

- 6 „halbe“ Nori-Algenblätter*
- 1 Avocado
- 1 Stück Rotkraut (1/10 Kopf)
- 2 Karotten
- 1/2 gelbe Paprika (oder eingelegte Maiskörbchen aus dem Glas)
- Frischer Koriander nach Belieben
- Optional: 1 TL schwarze Sesamkörner* oder geröstete helle Sesamkörner* zum Garnieren

Zubereitung (1,5 Stunden für Sushi-Reis (inkl. Zeit zum Quellen) + 20 Minuten Zubereitungszeit)

1. 250 g Sushi-Reis in eine Schüssel geben und mehrmals mit Wasser spülen, bis das Wasser klar bleibt. Sushi-Reis anschließend 30 in Wasser Minuten einweichen lassen.
2. Reis mit 350 ml Wasser 10-15 Minuten sachte köcheln lassen. Topf vom Herd nehmen und ein feuchtes Küchentuch zwischen Topf und Deckel legen. Sushi-Reis nochmals 15-20 Minuten quellen lassen.
3. Sushi-Reis in eine Holzschale füllen. Reisessig, Agavendicksaft und eine kräftige Prise Salz miteinander vermischen und mit einem Holzspatel oder Holz-Kochlöffel in den Sushi-Reis einarbeiten. Sushi-Reis anschließend nochmals 20 Minuten abgedeckt mit einem feuchten Küchentuch quellen lassen.
4. Avocado und Gemüse in feine Streifen schneiden. Karotte mit einem Julienne-Hobel in Streifen schneiden. Koriander waschen und trocken schütteln.
5. Eine Sushi-Matte mit Klarsichtfolie umwickeln. Ein halbes(!) Nori-Algenblatt mit der glänzenden Seite nach unten auf die präparierte Sushi-Matte legen. Mit angefeuchteten Händen eine Portion Reis auf das Algenblatt legen und rechteckig, das Noriblatt füllend, flach drücken. Reis mit 1/2 TL schwarzem Sesam bestreuen und Sesam mit feuchten Händen andrücken. Noriblatt mit dem Reis auf der Sushi-Matte vorsichtig wenden.
6. Avocado, Koriander, Rotkraut-, Karotten- und Paprikasteifen (oder wahlweise Maiskörbchen-Streifen) mittig auf die glänzende Seite des Noriblattes legen und mit Hilfe der Sushimatte eine kompakte Rolle formen.
7. Sushi-Rolle mit einem sehr scharfen, befeuchteten Messer in Stücke schneiden.

Damit dir die Inside-Outs auch garantiert gelingen, habe ich hier zusätzlich ein Video dazu gemacht. Dort siehst du, wie ich die Zutaten schichte und rolle. <https://www.youtube.com/watch?v=dIRFJ7Sk2Ro> Ganz viel Spaß beim veganen Sushi-Genuss!! Herzlichst Lea