



# 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 Reissessig
- 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 gibt dem Sushi-Reis eine besonders klebrige, zugleich auch fluffige Konsistenz. Wenn Ihr jedoch in Eile seid, wird das Rezept auch funktionieren, wenn Ihr die angegebenen Quellzeiten stark 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 und/oder geröstete 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. Reissessig, Agavendicksaft und eine kräftige Prise Salz miteinander vermischen und mit einem Holzspatel 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 Paprikastreifen (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 Euch die Inside-Outs auch garantiert gelingen, habe ich hier zusätzlich ein Video dazu gemacht. Dort seht Ihr, wie ich die Zutaten schichte und rolle.  
<https://www.youtube.com/watch?v=dIRFJ7Sk2Ro>