

Tori-Kara-Roll - Sushi mit frittiertem Hühnchen

VORBEREITEN

35
Min.

RUHEN

30
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

400 g gekochter Sushi Reis
200 g Hühnchenbrustfilet
100 ml Teriyakisauce
100 g Tempura-Mehl
120 ml eiskaltes Wasser
Panko zum Wälzen
3 Nori-Algenblätter
1/2 Salatgurke
1 Avocado
3 Esslöffel japanische Mayonnaise
2 Esslöffel Reisessig
Frittieröl
eingelegter Ingwer, Sojasauce
heller Sesam, dunkler Sesam

Besonderes Zubehör

Bambus-Rollmatte (Makisu)
Frischhaltefolie

Sushi geht auch ohne Fisch - Lass Lachs, Thunfisch und Garnele links liegen und wickel stattdessen frittierte Hühnchenstücke in den Sushireis. Wer ganz fischfrei unterwegs ist, wälzt seine Inside-out-Roll in Sesam. Und natürlich: Ingwer und Sojasauce nicht vergessen!

- 1 -

Hühnchenbrustfilet in ca. 1 cm breite Streifen schneiden, mit Teriyakisauce vermengen und mindestens 30 Minuten im Kühlschrank marinieren.

- 2 -

Frittieröl auf 175 °C erhitzen. Wasser und Tempura-Mehl zu einem glatten Teig verrühren. Panko in einen tiefen Teller füllen. Mariniertes Hühnchenfleisch trocken tupfen. In Tempura-Teig tunken, abtropfen lassen und in Panko wälzen. Panierte Hühnchenstücke portionsweise 3 Minuten in heißem Frittieröl ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

- 3 -

Avocado halbieren, entkernen und Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Zusammen mit Salatgurke in 1 cm breite Stifte schneiden. Beiseitestellen.

- 4 -

Nori-Blätter halbieren. Bambusmatte in Frischhaltefolie einschlagen. Reisessig mit etwas kaltem Wasser in einer kleinen Schüssel mischen.

- 5 -

Nori-Hälfte mit rauer Seite nach oben auf die Bambusmatte legen. Finger mit Essigwasser einreiben und ca. eine Handvoll Reis in die Mitte des Algenblatts legen. Gleichmäßig verteilen. Nori-Blatt umdrehen.

- 6 -

Avocado, Gurke und frittierte Hühnchenstreifen längs auf unterem Drittel des Noriblatts verteilen. Mit etwas Mayonnaise bestreichen. Daumen unter die Bambusmatte

Tori-Kara-Roll - Sushi mit frittiertem Hühnchen

legen. Mit den restlichen Fingern die Füllung stabilisieren.
Matte anheben, einrollen und vorsichtig lösen. Restliche
Zutaten auf dieselbe Weise verarbeiten.

- 7 -

Sesam in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Sushi-Rollen
wahlweise in hellem oder dunklem Sesam wälzen. Mit
einem scharfen Messer in gleichgroße Stücke schneiden.
Mit Ingwer und Sojasauce servieren.

Mach deine Küche zur Sushi-Schmiede - mit der
freundlichen Unterstützung von [kuechenquelle](http://kuechenquelle.de).