

Sushi Temaki

VORBEREITEN

30
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Temaki

160 g gekochter Sushi Reis
2 Nori-Blätter
200 g roher Lachs
200 g roher Thunfisch
1/2 Avocado
1/8 Salatgurke
1/4 Bund Schnittlauch
Lachsrogen, Soja Sauce, eingelegter Ingwer, Wasabi

Besonderes Zubehör
Reisessig

Temaki (handgerollt) ist der perfekte Sushi Snack to go. Das Beste daran? Die handlichen Tüten sind blitzschnell herzustellen. Belege dein Temaki mit deinen Lieblingszutaten. Einmal eingefaltet und abgerollt - schon hast du das gesunde Pendant zu einer holländischen Frittentüte in der Hand. In Klarsichtfolie eingeschlagen sind die Algentüten auch ein toller Mittagssnack fürs Büro.

- 1 -

Eine Schale mit kaltem Wasser füllen. 2 EL Reisessig

untermischen und Schüssel beiseitestellen.

- 2 -

Nori-Blätter in der Mitte halbieren. Die Hälfte des Schnittlauchs fein hacken. Die Hälfte von Lachs und Thunfisch in fingerdicke Streifen schneiden. Restlichen Fisch fein hacken. Schnittlauch mit gehackten Thunfisch vermischen.

- 3 -

Gurke längs halbieren und Kerngehäuse entfernen. Gurke in feine Streifen schneiden. Avocado in fingerdicke Streifen schneiden.

- 4 -

Auf einem Brett halbes Nori-Blatt mit der langen Seite zur Brettkante auslegen. Hände mit etwas Essigwasser einreiben und ca. 40 g Reis im linken Drittel des Blatts verteilen.

- 5 -

Zutaten nach Wahl diagonal auf dem Reisfeld auslegen.

- 6 -

Linke untere Kante des Nori-Blatts samt Reis einklappen, sodass die Füllung bis zur Mitte bedeckt ist. Temaki zu einer kleinen Tüte weiter aufrollen.

- 7 -

Nach Belieben mit Lachsrogen und restlichem Schnittlauch toppen. Mit Soja Sauce, eingelegtem Ingwer und Wasabi genießen.