

Veganes Sushi in Pink

VORBEREITEN

45
Min.

ZUBEREITEN

5
Min.

NIVEAU



Zutaten Für 2 Portionen

Für den Reis

250 g Sushi-Reis
270 ml Wasser
200 ml Japanischer Reisessig (Su)
160 g Zucker
60 g Salz
Kombu (15 cm)
3 Esslöffel Rote Bete Saft

Für das Sushi

4 Nori-Blätter
1/2 Salatgurke
25 g eingelegter Rettich
1 Avocado
2 Teelöffel Wasabi-Pulver
50 g Sesam
60 g eingelegter Ingwer
80 ml Sojasauce

Sushi ist nicht nur unglaublich lecker, sondern auch noch sehr gesund. Nicht nur diese selten zu findende Kombination macht die japanischen Reis-Röllchen zum absoluten Power-Food. Auch der Geschmack ist einfach unglaublich. Schon seit vielen Jahren bereichern Maki,

Nigiri und Inside-Out-Rolls unseren kulinarischen Horizont. Warum deshalb nicht mal was Neues ausprobieren? Veganes Sushi!

Das ist nicht so schwer wie es klingt, denn ohne Fisch ist an den kleinen Röllchen alles vegan. Du kannst deiner Fantasie freien Lauf lassen und deine Maki-Rollen mit allem füllen, was Bäume und Boden so hergeben. Von Rettich und Kürbis bis Kresse, Rucola und Mango ist alles erlaubt, was Spaß macht und dir schmeckt. Ach ja, und Pink ist es auch noch! Das macht farblich einiges her. Möglich macht das frisch gepresster Rote Bete Saft. Du kannst natürlich auch Rote Bete Pulver oder Lebensmittelfarbe benutzen, allerdings ist die Farbintensität von frischem Saft nicht zu toppen und außerdem absolut natürlich. Apropos Toppen.

Gerösteter Sesam obenauf gestreut oder schon im Sushi verarbeitet, gibt deinen Trend-Röllchen noch einen geschmacklichen Extra-Kick. Wasabi und Ingwer dürfen traditionell natürlich auch nicht fehlen. Den Ingwer kannst du übrigens auch schon leicht pink gefärbt kaufen. Optional nimm einfach den hellen eingelegten Ingwer, gib 1-2 Teelöffel Rote Bete Saft und die gleiche Anzahl Wasser dazu und lasse ihn über Nacht im Kühlschrank stehen.

- 1 -

Zucker und Salz mit Reisessig in einen kleinen Topf geben und bei mittlerer Hitze unter Rühren auflösen (nicht kochen lassen).

- 2 -

Reis in ein Sieb geben und in einer großen Schüssel mit kaltem Wasser waschen, bis das Wasser sich nicht mehr trüb färbt.

- 3 -

Veganes Sushi in Pink

Reis in einen Topf geben und 30 Minuten ohne Wasser quellen lassen.

- 4 -

Kombu mit einer Schere mehrfach einschneiden und zusammen mit dem Wasser in den Topf geben. Deckel auflegen und Reis auf starker Hitze einmal aufkochen lassen.

- 5 -

Hitze leicht reduzieren und Reis weitere 5 Minuten kochen lassen.

- 6 -

Auf die kleinstmögliche Hitze runterregeln und Reis 10 Minuten weiter garen.

- 7 -

Reis von der Herdplatte nehmen und 10 Minuten weiterhin mit geschlossenem Deckel nachziehen lassen.

- 8 -

Deckel öffnen, Kombu entfernen, Reis in ein großes flaches Gefäß geben und mit einem Holzlöffel gleichmäßig verteilen. Reissessig und Rote Bete Saft darüber geben und vorsichtig unterheben. Reis ca. 20 Minuten auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

- 9 -

Gemüse in Streifen schneiden und Noriblätter mit einer Schere in der Mitte zerteilen.

- 10 -

Noriblatt mit der rauen Seite nach oben auf eine Bambusmatte legen und Reis dünn und gleichmäßig darauf verteilen. An der oberen Kante ca. 2 cm frei lassen.

- 11 -

Gemüstreifen in die Mitte legen, vorsichtig einrollen und leicht andrücken.

- 12 -

Rolle mit einem scharfen Messer in 4-6 gleichgroße Stücke schneiden.

- 13 -

Wasabi und eingelegten Ingwer mit auf den Teller geben. Dazu Sojasauce servieren.