

Maki-Sushi

Zutaten für 4 Rollen

- 500 g Sushi-Reis
- 500 ml Wasser
- 60 ml Reissessig
- 30 g Zucker
- 5 g Salz
- 4 Nori-Blätter
- 1 Gemüsegurke
- 2 Karotten
- 2 Avocados
- 750 g Lachs in Sushi-Qualität
- Soja-Soße, Wasabi, Sushi-Ingwer



Zubereitung

1. Reis ca. 15 min quellen lassen, danach mehrmals ausspülen
2. Reis aufkochen, bei niedriger Hitze 15 min quellen lassen und anschließend im geschlossenen Topf ca. 15 min abkühlen lassen
3. Reissessig mit Zucker und Salz unter ständigem Rühren erwärmen, bis sich der Zucker gelöst hat, auf Zimmertemperatur abkühlen lassen
4. Reis mit einem Holzlöffel vorsichtig durchmischen, langsam den Essig dazugeben
5. Reis auf Zimmertemperatur abkühlen lassen (eventuell mit einem Fächer nachhelfen), dabei ständig bewegen
6. Reis mit nassen (!) Händen auf einem Nori-Blatt ca. 2 cm dick verteilen, am oberen Ende des Blatts ca. 4 cm frei lassen
7. Füllungen in Streifen ca. 4 cm vom unteren Rand des Blatts quer auf den Reis legen
8. Zusammenrollen und mit der Sushi-Matte festdrücken
9. Rolle in Scheiben schneiden, mit Soja-Soße, Wasabi und Sushi-Ingwer anrichten