



## Maki-Sushi Rezept - Esst euch unsterblich

Zubereitung	Kochen	Schwierigkeitsgrad	Menge
30 Minuten	30 Minuten	Schwierig	40 Sushis

### Zutaten und Zubereitung

Für die Maki-Sushis

Menge	Bezeichnung
100 g	Geräucherter Lachs
2 Stück	Avocados
2 EL	Zitronensaft
½ Stück	Salatgurke
4 Stück	Eier
2 EL	Sesam
500 g	Sushireis
1 EL	Zucker
1 EL	Salz
4 EL	Reisessig
10 Stück	Noriblätter
1 Stück	Bambusmatte

Zum Verzehr:

- Sojasauce
- Wasabipaste
- Eingelegter Ingwer
- Esstäbchen

Zubereitung des Sushireis:

1. 500 g Reis mit 700 ml Wasser aufkochen und 10 Minuten zugedeckt leicht köcheln lassen.
2. Die Herdplatte abschalten und die Pfanne für weitere 15 Minuten auf der Platte lassen. Den Deckel dabei nie anheben.
3. Während der Reis kocht, den Reissessig, Salz und Zucker zusammen aufkochen und sobald der Reis fertig ist, darüberträufeln.

Zubereitung der Sushifüllung:

1. Die Gurken ungefähr in 6 lange Streifen schneiden.
2. Die Avocados ebenfalls in Streifen schneiden und mit Zitronensaft beträufeln damit sie nicht braun werden.
3. Den Lachs einfach mit den Händen etwas auseinanderzupfen.
4. Jedes Ei einzeln verquirlen und in einer beschichteten Pfanne eine ganz dünne Omelette braten. Die Omeletten ebenfalls in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.

Zubereitung der Maki-Sushis:

1. Bambusmatte nehmen und Frischhaltefolie darüberlegen (Matte bleibt länger schön und es klebt weniger).
2. 2/3 des Noriblattes mit einer dünnen Schicht Reis bestreichen.

3. In die Mitte der Reisfläche alle beliebigen Zutaten arrangieren.
4. Die Bambusmatte weg vom Körper rollen und dabei die Füllung so fest wie's geht in die Mitte drücken. So sehen die Sushis später schöner und satter aus.
5. Die obersten 2 cm des Noriblattes mit Wasser bestreichen und fertigrollen. Danach mit einem scharfen Messer in ca. 4-5 gleich grosse Röllchen schneiden.
6. Zur Deko noch ein wenig Sesam über die Sushis streuen. Finito!

Kalorien	Fett	Kohlenhydrate	Protein
329 kcal	10 g	58 g	14 g