



GURKEN SUSHI

REIS | HAUPTSPEISE | 60+ MIN | VEGETARISCH, GLUTENFREI



Zutaten (2 Rollen à 6–8 Sushischeiben)

250 g Müller's Mühle Milchreis
2 Gurken
2 Möhren
2 Paprika (gelb, rot)
1 Handvoll Blattspinat
1 Avocado
3 EL Reissessig
1 EL Mirin (Reiswein)
1 EL Zucker
1/2 TL Salz
4 EL Sushi-Sesam-Mix (helle und dunkle Sesamsaat)

Produktempfehlungen



MILCHREIS

Zubereitungen

1. Den Milchreis waschen und nach Packungsanweisung garen. Abkühlen lassen. Reissessig, Mirin, Salz und Zucker in einer Schale verrühren. Das Ganze mit dem Reis vermengen.
 2. Gurke waschen, Enden abschneiden und in dünne Scheiben schneiden. Mit Küchenpapier abtupfen, um die Feuchtigkeit wegzunehmen.
 3. Paprika, Möhren und Avocado in längliche, dünne Stifte schneiden. Spinat waschen und trockentupfen.
 4. Gurkenscheiben senkrecht auf eine Sushi-Matte mit Frischhaltefolie legen. Die einzelnen Scheiben sollten sich jeweils um knapp die Hälfte überlappen. Einen Teil des Sushi-Reis auf den Gurken verteilen. Dabei oben einen Streifen von 4 cm frei lassen. Den Reis vorsichtig auf eine Höhe von 0,5 bis 1cm plattdrücken.
 5. Das Gemüse und den Babyspinat quer im unteren Viertel der Matte hinlegen. Mit der Sushimatte das Gurken-Sushi von unten her stramm aufrollen und leicht festdrücken. Mit den restlichen Gurkenscheiben und Zutaten ebenso verfahren. Die Gurkenrollen mit der Abschlusskante nach unten auf ein Brett legen und mit Sesamsaat bestreuen. Mit einem Messer in einzelne Rollen schneiden.
- Tipp: Zwischendrin die klebrigen Reisreste vom Messer waschen und die Klinge zum besseren Schneiden feucht lassen.