



VEGANES SUSHI

Hauptgerichte

DAS japanische Nationalgericht schlechthin... in
der veganen Version

Rezept für: 4 Portionen

Vorbereitungszeit: 35 Minuten

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten

Sushi-Reis

500g Sushi-Reis

1,5 TL Salz

5 EL Agavendicksaft

5 EL Reisessig

1 Bund grüner Spargel

1 Stück Karotte

1 Stück Salatgurke

1 Stück rote Paprika

1 Stück Avocado

Topping

1 Tube Wasabipaste

50g eingelegter Sushi-Ingwer

30ml helle Sojasauce

1 Bambusmatte

8 Stück Noriblätter

Miso-Dressing

1 EL Misopaste

3 EL helle Sojasauce (alternativ Tamari)

100ml Wasser

1 EL Reisessig

1 Bund Schnittlauch

Gebackener Tofu

1 Block Naturtofu

50ml Pflanzenmilch

0,5 TL Salz

1 TL Paprikapulver, edelsüß

3 EL Maisstärke

80g Pankomehl (alternativ Semmelbrösel)

Anleitung

Sushi Reis

1. Den Reis unter fließendem Wasser in einer Schüssel waschen, dabei leicht durchkneten („polieren“). Solange mit frischem Wasser wiederholen, bis das Wasser nicht mehr milchig ist. Das Wasser sollte mehr oder weniger klar sein.

2. Den Reis mit der selben Menge Wasser einmal stark aufkochen lassen. Danach mit Deckel 12 Minuten auf sehr kleiner Stufe leicht köcheln lassen, dabei nicht umrühren. Anscheinend den Topf vom Herd nehmen, den Deckel abnehmen und 5 Minuten ausdampfen lassen.
3. Währenddessen in einem kleinen Topf für die Marinade den Reissig mit dem Agavendicksaft und dem Salz leicht erwärmen, damit sich das Salz auflöst und beiseite stellen.
4. Den Reis in einer großen Schale (damit er nicht bricht und verklebt) mit der Marinade vermischen.

Miso-Dressing

1. Für das Miso-Dressing den Schnittlauch fein schneiden und alle Zutaten miteinander zu einer homogenen Marinade verrühren.

Einlage & Rollen „Maki Sushi“

1. Die Möhre und die Salatgurke schälen. Die Salatgurke vierteln und längs das Kerngehäuse heraus scheiden. Zusammen mit der Karotte in 1cm dicke Stäbe schneiden. Die rote Paprika ebenfalls in feine Streifen schneiden. Die Avocado in circa 1 cm dicke Scheiben.
2. Die Sushimatte mit Folie belegen, dann das Noriblatt auflegen und leicht mit Wasser besprenkeln. Nun mit befeuchteten Händen den Sushireis gleichmäßig auf dem Noriblatt verteilen. Oben und unten circa 1-2 cm Platz lassen.
3. Nun von jeder Gemüsesorte 2 Stäbchen gleichmäßig in der Mitte längs verteilen. Anschließend mithilfe der Sushimatte vorsichtig einrollen. Dabei immer mit etwas Fingerdruck arbeiten. Damit ihr eine kompakte Sushi-Rolle erhaltet.
4. Anschließend mit einem scharfen Messer in 8-10 Scheiben schneiden.

Einlage & Rollen „Inside Out Roll“

1. Den Tofu gut auspressen und in fingerdicke Stäbe schneiden. Die Pflanzenmilch mit dem Paprikapulver und dem Salz vermengen.
2. Nun die Tofustäbe zuerst in der Maisstärke wälzen und dann durch die Pflanzenmilch ziehen. Leicht abtropfen lassen und dann durch das Pankomehl wälzen. Diesen Vorgang eventuell einmal wiederholen. Dann in einer Pfanne mit ausreichend Öl goldbraun von allen Seiten braten.
3. Den grünen Spargel in Salzwasser kurz für 1 Minute blanchieren. Danach unter kaltem Wasser abschrecken, halbieren und längs in Viertel schneiden.
4. Für die „Inside Out Rolls“ gehen wir genauso vor wie bei den Maki Sushi. Wichtig auch hier, dass der Reis gut angedrückt wird. Nur drehen wir dann das Noriblatt mit dem Resi vorsichtig um, so dass das Noriblatt zu uns zugewandt ist und der Reis unten ist. Jetzt mit zwei Tofustäbchen und vier Spargelstücken belegen. Anschließend vorsichtig, wie die Maki Sushi, einrollen, mit Sesam bestreuen und schneiden.

TIPP

- Benutzt nur helle Sojasauce oder Tamari.
- Wenn Ihr keinen Sushi-Ingwer bekommt, könnt Ihr auch etwas frischen Ingwer mit dem Sparschäler abschälen und in etwas Essigwasser mit Rohrohrzucker einmal aufkochen und dann etwas ziehen lassen.
- Wichtig! Legt immer eine Folie zwischen die Bambusmatte und das Noriblatt.
- Wichtig! Immer die Hände und das Noriblatt leicht befeuchten, damit nichts ungewollt kleben bleibt.
- Ihr könnt ruhig mit den Fingern, beim Einrollen, ordentlich fest zudrücken. Wichtig ist, dass die Sushi-Rolle schön fest wird. Am Ende kann man gegebenenfalls die obere Seite des Noriblatts etwas befeuchten, damit die Rolle gut zusammenklebt.
- Ihr könnt natürlich das Gemüse ganz nach Euren Wünschen austauschen.