

Vegetarische Gemüse Maki & Nigiri mit Crunch

Zubereitungszeit: 45 Minuten {ohne Ruhezeit}

Menge: 4 Portionen

Zutaten

400 g Sushireis

50 ml Reissessig

1 Prise Salz

1 Pkg. Noriblätter

Für die Nigiri:

Einige Lorenz Linsenchips Meersalz & Linsenchips Paprika

Für die Maki:

1 kleine Salatgurke

1 rote Paprika

1 Handvoll Lorenz Linsenchips Meersalz oder Paprika

{zerbröselt}

Zum Servieren:

Sojasauce

Wasabi Paste

1 Kanne Demmers Teehaus Matetee

Zubereitung

Den Reis waschen und für 30 Minuten in kaltem Wasser einlegen. Anschließend nach Packungsanleitung kochen. Den fertig gekochten Reis mit dem Reissessig vermengen und mit einer Prise Salz abschmecken. Den Reis mit einem feuchten Tuch abdecken, damit er nicht zu viel Feuchtigkeit verliert, und auskühlen lassen.

Für die Nigiri zwei Drittel vom Reis beiseitestellen. Das übrige Drittel Reis mit feuchten Händen zu Nocken formen. Die Nigiri mit Linsenchips belegen und auf einem Teller platzieren.

Für die Maki das Gemüse waschen, putzen und in dünne Streifen schneiden. Die Noriblätter mit der glänzenden Seite nach unten auf eine Sushi-Rollmatte aus Bambus legen. Diese mit feuchten Händen mit Reis etwa einen halben bis einen Zentimeter dick belegen, an der Oberseite des Noriblattes rund zwei Zentimeter frei lassen. Einen dünnen Streifen mit Paprika und Gurken auf das untere Ende des mit Reis belegten Noriblattes legen und mit zerbröselten Linsenchips {Meersalz oder Paprika} bestreuen. Das belegte Noriblatt zu einer Sushi-Rolle rollen. Das freie Ende des Noriblattes mit etwas Wasser befeuchten und an die Sushi-Rolle andrücken. Die Rollen in rund zwei Zentimeter breite Maki schneiden. Achtung: das Messer immer wieder in Wasser tunken.

Die Gemüse-Maki und Nigiri mit Sojasauce und Wasabi-Paste servieren. Dazu empfehlen wir einen heißen Matetee von Demmers Teehaus. Dafür den Tee mit 100 °C sprudelnd-kochendem Wasser aufgießen und fünf bis acht Minuten ziehen lassen. Noch heiß zum Sushi genießen.

