Inside-Out-Sushirolle mit Surimi und Avocadofächer

Die ganze Wocihe über haben wir uns in unserer Sushi-Zubereitung gesteigert. Nun kommt die Königsdiziplin: Die Inside-Out-Variante. Hierbei ist die Füllung in der Mitte und wird durch ein Nori-Blatt vom Reis getrennt, der sich diesmal nicht im Inneren befindet, sondern den Mantel für unser Sushi darstellt. Besonders hübsch werden die Inside-Out-Rollen, wenn ihr sie mit einem Avocado-Fächer verziert. Zusätzlich könnt ihr auch noch weiße Sesamkörner darauf streuen. Für die Füllung eignen sich Lachs, Surimi, Makrele, Krebsfleisch Thunfisch oder Thunfischcreme, welche mit Paprika, Gurken etc. kombiniert und mit Wasabi sowie Hot Sauce verfeinert werden können.

Zutaten (2 Personen): 250 Gramm fertig vorbereiten Sushi-Reis mit Sushi-Zu (250 Gramm Sushi-Reis | 50 Milliliter Reisessig | 2 Esslöffel Zucker | 1 Esslöffel Salz oder 2 Esslöffel Sojasauce) | Wasabi | 1/4 Gurke | 1/4 rote Paprika | 125 Gramm Surimi | 4 halbe Nori-Blätter | 1 reife Avocado | 1 Esslöffel weißer Sesam | Sojasauce | Eingelegter Ingwer

Zubereitung (mit Reisvorbereitung 20 Minuten; ohne 70 Minuten): 1) Sushi-Reis sehr gründlich waschen, bis dass Wasser klar bleibt und sich nicht mehr weißlich verfärbt. Die Stärke rauszuspülen ist wichtig, damit der Reis nicht zu sehr klebt. 2) Sushi-Reis nach Packungsanleitung kochen. 3) In der Zeit Reisessig kurz mit dem Zucker und der Sojasauce aufkochen. 4) Sushi-Zu über den Reis geben, kurz unter mengen und dann abgedeckt 20 Minuten ruhen lassen.

5) Gurke mit Schale in schmale Sticks schneiden und die Kerne entfernen. 6) Parika ebenfalls in feine Streife zerteilen. 7) Surimini der länge nach halbieren. 8) Reis auf eine mit einem Gefrierbeutel überzogene Bambusmatte geben, bis eine Fläche

von der Größe eines halbes Nori-Blattes bedeckt ist. 9) Dieses auf dem Reis platzieren. 10) Auf das untere Ende das Surmi, sowie die Gurke und die Paprika platzieren. 11) Alles mit der Bambusmatte zu einer Sushirolle formen (Anleitung: So rollst du dein Sushi richtig – ohne die Rolle in Portionen zu unterteilen). 12) Auf diese Weise ingesamt vier Sushi-Rollen formen.

13) Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleich mit einem Löffel von der Schale trennen. 14) Mit der flachen Seite auf ein Schneidebrett legen und in sehr dünne Scheiben schneiden. 15) Mit der flachen Hand leicht auf die geschnittene Avocado-Hälfte drücken, sodass sich die Scheiben seitlich zu eine Fächer formen und der Länge nach zerschneiden. 16) Die unförmigen Enden des Fächers rechts und links mit einem scharfen Messer abtrennen, und jeweils einen Fächer mit der Messeroberfläche anheben und auf einer Sushirolle platzieren. 17) Den Avocado-Fächer leicht andrücken. 18) Vom vorderen und hinteren Teil der Rolle einen schmalen Streifen abschneiden, sodass eine saubere Kante entsteht. 19) Die Rolle mit einem in Wasser getauchtes Messer in sechs Portionen schneiden. 20) Diese mit Soasauce sowie eingelegtem Ingwer servieren und mit einer Prise Sesam betreuen.

Nährwerte/Portion (12 Stück): 841 Kalorien | 36,5 Gramm Fett | 145,8 Gramm Kohlenhydrate | 23,6 Gramm Eiweiß