

Lachs auf Zitronen-Risotto

Sämiges Risotto, rosa gebratener Lachs, fruchtige Zitronen-Risotto. Dieses Fisch-Gericht verbreitet Leichtigkeit und Liebe. Wir servieren es gerne als Vorspeise oder Hauptgang in einem italienischen Menü. Und versetzen unsere Gäste damit immer wieder ins Staunen, wie einfach doch gute Küche ist. Probiere es selbst und verwöhne deinen Gaumen!

Spargel-Risotto

Cremiges Risotto, knackiger Spargel: Diese Kombination ist die Verführung schlechthin! Spargel-Risotto kannst du als Vorspeise oder Teil der Hauptspeise reichen. Es macht einfach immer eine elegante Figur und ist eine Garantie, um deine Gäste zu beeindrucken! Mein Tipp: Einen Teil des Spargels vorkochen und ins Risotto geben und feinen Spitzen als angebratenes Topping oben auf geben.

Bärlauch-Risotto mit Kabeljau in Panko-Kruste

Cremiges Risotto, zarter Kabeljau, knusprige Panade. Dieses Wenn im Frühling der frische Bärlauch sprießt, wird dieses Gericht zur Verlockung für alle Gourmets. Denn es verzaubert mit Aromen und Handwerk zugleich. Und eignet sich perfekt für ein edles Dinner. Das Ergebnis? Große Augen und Genuss pur.

Steinpilz-Risotto

Schlotzig. Sämig. Aromatisch. Risotto ist so viel mehr als cremiger Reis. Es ist Essen für die Seele, schmeckt nach Zuhause und gibt dir das Gefühl, in eine warme Decke gehüllt zu werden. Wir genießen es am liebsten mit Steinpilzen. Denn zusammen ergeben die beiden das perfekte Wohlfühl-Gericht.

Arancini di riso

Aranci di riso sind kleine Gourmet-Bällchen! Ursprünglich aus Sizilien verwandeln sie eins der feinsten Gerichte der italienischen Küche in ein edles Fingerfood. Denn Aranci di riso bestehen aus mit Mozzarella gefülltem Risotto. Einen Hauch Orange, eine knusprige Kruste und schon entsteht ein aromatisches Häppchen, das nicht nur als Snack am Strand, sondern auch als exquisites Amouse-Guele und raffinierte Vorspeise zu glänzen vermag.

Zitronen-Risotto

Zitronig. Sämig. Verführerisch. Zitronen-Risotto ist ebenso edel wie schlicht. Wir schlemmen es genau so gern bei einem schicken Dinner als auch gemütlich aus einer Schüssel auf der Couch. Probiere es selbst und überrasche deine Gäste, deine

Geschmacksnerven und dich selbst.

Bärlauch-Risotto

Schlotziges Risotto mit feinem Bärlauch-Aroma; was gibt es Feineres? Sobald bei uns die Bärlauch-Saison beginnt und wir die ersten Blätter sammeln können, steht auch rasch wieder Bärlauch-Risotto auf dem Speiseplan. Ob elegante Vorspeise oder raffinierte Hauptspeise. Risotto mit Bärlauch wird deine Geschmacksnerven verzaubern.

Onigiri

Klein. Gefüllt. Köstlich. Onigiri sind japanische Reisbällchen, die klassischerweise mit Pflaumen, Lachs, Seetang, Bonito-Flocken oder Thunfisch-Mayo gefüllt werden. Besonders Tuna-Mayo Onigiri sind international beliebt, besonders einfach herzustellen und einfach zu veganisieren. Oftmals werden Onigiri zu Dreiecken geformt, existieren aber auch in anderen Formen. Entscheidend ist die handliche Größe, durch die Onigiri zum perfekten Fingerfood und Snack für unterwegs werden, und das der Reis im Gegensatz zur Zubereitung von Sushi nicht mit [Sushi-Zu](#) gewürzt wird.



Onigiri | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (18 Stück): 500 Gramm Rundkornreis in Sushi-Qualität | 1 Dose (veganer) Thunfisch | 5 Esslöffel [japanische Mayonnaise](#) oder vegane Mayonnaise | 4 Teelöffel dunkler Sojasauce | 2 Esslöffel Salz | 1 Nori-Blatt | 1 Teelöffel schwarzer Sesam | Optional: Kresse



Onigiri | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (45 Minuten): 1. Reis gründlich waschen, bis sich das Wasser nicht mehr weiß verfärbt. 2. Reis nach Packungsanweisung kochen. 3. In der Zwischenzeit Thunfisch mit der Mayonnaise und der Sojasauce vermengen. 3. Nori-Blatt in circa 1,5 breite Streifen schneiden. Jeden langen Streifen in drei kürzere Streifen unterteilen. 4. Reis abschütten und auf einem Blech oder in einer großen Form (am besten in einer großen Holz- oder Bambusform, die überschüssige Feuchtigkeit absorbiert abkühlen lassen. 4. Reis in 18 Portionen unterteilen. 5. Jeweils zwei Drittel des Reis in eine leicht mit Salz ausgestreute Onigiri-Form oder die eigene (mit Wasser benetzte und mit ein wenig Salz gesprenkelte) Handfläche geben und zusammenpressen. Dann eine Mulde hineindrücken. 6. Einen Teelöffel der Füllung in die Mulde geben und mit dem restlichen Reis verschließen. 7. Das Reisbällchen vorsichtig zusammenpressen, dann durch leichten Druck auf die Seiten zu einem Dreieck formen. 8. Nori-Blatt mit Wasser befeuchten und an den Boden bzw. die Seite des Onigri andrücken. 9. Sobald alle Onigiri geformt sind, diese mit schwarzem Sesam bestreuen. 10. Wer mag, kann für ein wenig Schärfe noch frische Kresse über die Onigiris geben.

Jetzt noch mehr [japanische Rezepte](#), [vegane Rezepte](#), [Reisgerichte](#) oder anderes [Fingerfood](#) entdecken!

Nährwerte/Stück: 144 Kalorien | 4,5 Gramm Fett | 22,5 Gramm Kohlenhydrate | 4,5 Gramm Eiweiß

Gefüllte Weinblätter

Weicher Reis in einem Mantel aus saftigen Weinblättern. Gefüllte Weinblätter sind eine raffinierte Vorspeise, die sich

auch prima als Beilage zum Hauptgericht macht. Ein bisschen Zitronenabrieb, ein bisschen Minze. Viel mehr braucht es nicht, um aus den liebevoll eingewickelten Paketen kleine Geschmacksbomben zu machen.

Arancini al ragù

Sizilianer lieben sie, als würden sie die Welt bedeuten: Arancini! Die mit Ragù gefüllten Reisbällchen haben auch mich sofort verzaubert. Bis heute sind sie für mich das Symbol von traditionellen Gerichten mit Herz. Und: Sie erinnern mich an die Menschen, die mich authentisch italienische Küche kennen und lieben gelernt haben.

Djuvecreis

Sämiger Reis, fruchtige Paprika, knackige Erbsen. Djuvecreis ist eine Ode an den Sommer, Kindheitserinnerung und Seelennahrung! Hiervon kann man einfach nie genug bekommen, oder? Und er ist nicht nur eine perfekte Beilage für dein kroatisches Essen, sondern meiner Meinung nach auch das mit Abstand beste Mitbringsel für jede Grillparty. Der Grund? Es ist vegan, glutenfrei, schnell zubereitet und trotzdem etwas ganz besonders.

Inside-Out-Sushirolle mit Surimi und Avocadofächer

Die ganze Woche über haben wir uns in unserer Sushi-Zubereitung gesteigert. Nun kommt die Königsdisziplin: 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 das 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 Surimi, 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 insgesamt vier Sushi-Rollen formen.

13) Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch 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 einem 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