

Gefüllte Paprika

An gefüllter Paprika liebe ich vor allem diesen süßlichen Geruch, wenn die Paprika langsam im Ofen vor sich hinschmort. Und die feine Minznote. Das ist einfach Soulfood, perfekt zum Vorbereiten wenn Gäste kommen aber auch für einen gemütlichen Abend auf der Couch. Erst Jahre später viel mir auf, dass meine Lieblingsvariante dieses Gerichtes sogar vegan ist. Das macht das Essen nicht nur noch eine Spur gesünder, sondern auch herrlich, luftig leicht.

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 Reissig | 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 Reissvorbereitung 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 Reissessig 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) Paprika 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 einer 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

Maki-Sushi mit Chicken Teriyaki und Erdnussbutter

Die wohl bekannteste Sushi-Art ist die des Maki-Sushis – der gerollten Variante bei der die Füllung von Reis und einem Nori-Blatt umhüllt wird. Die Füllung besteht in der Regel aus drei Komponenten. Und die muss nicht immer Fisch enthalten. Heute zeige ich euch meine Lieblingsvariante mit Chicken Teriyaki, Erdnussbutter und Gurken. Verfeinert wird das ganze mit Hot Sauce und etwas Wasabi. Wer möchte kann sich auch eine der klassischeren Kombinationen mit Zutaten wie wie Lachs, Surimimi, Avocado oder Paprika versuchen. Ihr seid die Mix-Meister: Probiert aus, was euch gefällt und gestaltet jede Rolle anders, bis ihr EUER Lieblingsrezept habt.

Zutaten (2 Personen): 200 Gramm fertig vorbereiten [Sushi-Reis mit Sushi-Zu](#) (250 Gramm Sushi-Reis | 50 Milliliter Reisessig | 1 Esslöffel Zucker | 1 Esslöffel Salz oder 2 Esslöffel Sojasauce) | Wasabi | 200 Gramm Hühner-Filet | 1/4 Gurke | ca. 3 Esslöffel Erdnussbutter | 2 EL Hot Sauce aus dem Asia-Laden | 6 Esslöffel Teriyaki-Sauce | 1 Prise Salz | 1 Prise Pfeffer | 1 Esslöffel Sesamöl | 6 halbe Nori-Blätter

Zubereitung (mit Reissvorbereitung 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 Reissessig 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) Hühner-Filet waschen, trocken tupfen und in schmale Streifen schneiden. 6) Dann mit Salz und Pfeffer würzen, in Sesamöl scharf anbraten, aus der Pfanne nehmen und abgedeckt ruhen lassen. 7) Gurke mit Schale in schmale Sticks schneiden und die Kerne entfernen. 8) Reis auf dem Nori Blatt drapieren, Hühnchen, Gurke, Erdnussbutter und darauf plazieren sowie das Ganze einrollen und in sechs Stück Maki-Sushi zerteilen ([Anleitung: So rollst du dein Sushi richtig](#)).

Nigiri-Sushi mit Räucherlachs

Es gibt viele Arten der Sushi-Zubereitung. Die wohl einfachste ist die des Nigiri-Sushis. Hier wird nichts gerollt, sondern der Reis einfach mit den Händen gepresst, bis er fest zusammenhält und an der Oberseite eine leichte Wölbung zeigt. Diese wird genutzt, um darauf Fisch, Garnelen oder auch ein Stück Oktopus drapieren zu können. In dieser Basic-Variante verwenden wir Räucherlachs. Die Räucherlachs-Variante ist vor allem dann ideal, wenn man sich langsam an Sushi herantasten möchte oder einfach keinen qualitativ hochwertigen frischen Fisch in der näheren Umgebung erhalten kann. Wer mobiler und mutiger ist kann beim nächsten Versuch auf frisches Lachs- oder Thunfischfilet zurückgreifen.

Zutaten (2 Personen): 200 Gramm fertig vorbereiten [Sushi-Reis mit Sushi-Zu](#) (250 Gramm Sushi-Reis | 50 Milliliter Reissessig | 1 Esslöffel Zucker | 1 Esslöffel Salz oder 2 Esslöffel Sojasauce) | Wasabi | 100 Gramm Räucherlachs

Zubereitung (mit Reissvorbereitung 5 Minuten; ohne 55 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 Reissessig 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) Zwei Esslöffel Reis mit angefeuchten Händen zu einem ovalen Reisball formen und festdrücken. 6) Diesen mit etwas Wasabi bestreichen. 7) Räucherlachs in passende Stücke schneiden, auf das Reisbällchen legen und leicht andrücken. 8) Nigiri-Sushi servieren.

Nährwerte/Portion: 552 Kalorien | 7,6 Gramm Fett | 100,1 Gramm Kohlenhydrate | 19,2 Gramm Eiweiß