

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.

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.

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 Teryaki, 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, Surimini, 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 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) 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](#)).

Perfekter Sushi-Reis mit Sushi-Zu

Das Geheimnis eines guten Sushis liegt nicht zuletzt in der perfekten Zubereitung des Reises. Es ist kleine Kunst für sich und kommt nicht nur auf die Qualität der Körner, sondern auch deren Vorbereitung, Zubereitung und Würzung an. Dafür bedarf es auch einer gelungenen Reisessig-Mischung, dem Sushi-Zu. Heute zeige ich euch meine Lieblingsvariante. Im Laufe des Wochen-Specials „Sushi Variationen“ werden wir dann unser kleines Sushi-Einmal-Eins erweitern, indem wir etwas über die Technik lernen und uns drei Arten des Sushis näher ansehen: Nigiri-Sushi, Maki-Sushi und die Inside-Out-Variante. Also: Ran an die Stäbchen, fertig, los!

Zutaten (2 Personen): 250 Gramm Sushi-Reis | 50 Milliliter Reisessig | 1 Esslöffel Zucker | 1 Esslöffel Salz oder 2 Esslöffel Sojasauce

Zubereitung (50 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.

Nährwerte/Portion: 492 Kalorien | 0,8 Gramm Fett | 110,3 Gramm Kohlenhydrate | 8,6 Gramm Eiweiß