Gemüse-Maki

Mit diesem Rezept gelingen die tollen Asia-Snacks. Ein bisschen Geschick braucht man beim Einrollen der Gemüse-Maki.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 20 min

Ruhezeit: 1,2 h

Gesamtzeit: 2,0 h



Zutaten

4 Stk.	Algenblätter ((Nori-Blätter))
4 EL	Essig ((Mirin))
260 g	Sushi-Reis
2 EL	Zucker
1 EL	Salz
1 Flasche	Sojasauce
1 Tupfer	Wasabi-Paste
	Gemüse (nach Wahl)

Zubereitung

1. Eine der bekanntesten, vegetarischen Varianten, Sushi herzustellen, ist **Gemüse-Maki**. Reis anfangs unter fließendem Wasser reinigen und eine Stunde aufgehen lassen.

2. Wasser in einen Topf geben und Reis darin kochen. 10 Minuten weiter kochen, die Hitze jedoch reduzieren. Reis in einer Schale überkühlen.

3. Zucker, Salz und Essig zusammenschütten, aufkochen und zum Reis geben. Gemüse nach Belieben auswählen, fein zerschneiden. Wurzelgemüse vorab bissfest kochen.

4. Algenblatt (Nori-Blatt) leicht anfeuchten und zur Bambus-Rolle legen. Reis darauf verteilen,

das Gemüse und erst dann Maki mittig hinzufügen. Eine feste Rolle formen und in 2-3 cm dicke Schreiben schneiden.

Tipp

Das Gemüse-Maki mit Sojsauce oder Wasabi Paste anbieten.