Maki-Rollen

Zu einem leckeren Sushi-Essen gehören Maki-Rollen einfach dazu. Mit diesem Rezept gelingen die japanischen Leckerbissen ganz bestimmt.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 40 min

Koch/Backzeit: 1 min

Ruhezeit: 20 min

Gesamtzeit: 1,0 h



Zutaten

300 g	Sushi-Reis
550 ml	Wasser
2 EL	Reisessig
0.5 TL	Meersalz
1 TL	Zucker
150 g	Lachsfilet
150 g	Thunfisch
300 g	Gurken
150 g	Avocados
0.5 Stk.	Zitronen
4 Blätter	Nori (Alge)
1 TL	Wasabi-Paste

Zubereitung

1. Für die **Maki-Rollen** zuerst den Sushi-Reis in ein Sieb füllen und so lange mit kaltem Wasser ausspülen, bis das Wasser klar bleibt. Den Reis mit dem Wasser in einen Topf geben und mit geschlossenem Deckel aufkochen.

2. Etwa 1 Minute kochen lassen, dann den Herd ausschalten und den Reis zugedeckt noch weitere 20 Minuten quellen lassen. Währenddessen den Reisessig mit Meersalz und Zucker in einem Topf aufkochen.

3. Den Reis in einer flachen Schüssel ausbreiten und mit der Essig-Mischung beträufeln. Komplett auskühlen lassen. In der Zwischenzeit das Lachs- und Thunfischfilet in bleistiftdicke Stifte schneiden.

4. Gurke halbieren und mit einem Löffel die Kerne herauslösen. Avocado halbieren und entsteinen. Gurke und Avocado wie den Fisch in dünne Streifen schneiden. Zitrone auspressen und mit dem Saft die Avocado beträufeln.

5. Ein Nori-Blatt in der Mitte falzen und quer in zwei Hälften schneiden. Eine Hälfte auf eine Bambusmatte legen (glatte Seite nach unten) und mit feuchten Händen ca. 1/3 des Blatts mit Reis belegen, dabei links und rechts einen kleinen Rand frei lassen. Den Reis leicht andrücken und dünn mit Wasabi-Paste bestreichen.

6. In die Mitte 1-2 Fisch und/oder Gemüsestifte legen und das Blatt mithilfe der Matte aufrollen. Die Füllung dabei mit den Fingern festhalten und die Rolle leicht andrücken.

7. Kurz vor dem Ende des Einrollens den oberen Rand des Blattes mit ein wenig Wasser befeuchten und das Blatt fertig zusammen rollen.

8. Mit den restlichen Nori-Blättern, Fisch- und Gemüsestreifen genauso verfahren. Jede Rolle in kleine, mundgerechte Stücke schneiden, anrichten und servieren.

Tipp

Die Maki-Rollen genießt man traditionell mit Sojasauce, Wasabi-Paste und eingelegtem Ingwer.