

Dauer: Mittel

Kategorie: Vorspeisen und Salate Vegetarisch

Saison: Ganzjährig

Für: 4 Personen

Verfasst von: Sabrina Bergmüller

Zutaten

Reis und Marinade

250 G	Sushi-Reis
330 G	Wasser
40 G	Balsamessig
20 G	Zucker
10 G	Weißwein lieblich
1 TL	Salz

Belag und Deko

8-10 BLÄTTER	Mangold
100 G	Schafsfrischkäse
1-2	Karotten
1-2	ungeschälte Äpfel
	Rucola
	Sprossen
	essbare Blüten

Zubereitung

Reis und Marinade

1. Reis nach Anleitung zubereiten und in einer Schüssel etwas auskühlen lassen.
2. Für die Marinade alle Zutaten gut vermischen und mit einem Kochlöffel unterheben.
3. Für die Weiterverarbeitung soll der Reis lauwarm sein.

Belag und Deko

1. Mangoldblätter blanchieren und im Eiswasser abschrecken.
2. Schafsfrischkäse in Streifen schneiden.
3. Karotten 5 Minuten dämpfen und in Sticks schneiden, Rucola waschen und trocken tupfen.
4. Äpfel fein blättrig schneiden und eventuell 5 Minuten dämpfen.
5. Pro Rolle je ein Mangoldblatt auf einem Stück Frischhaltefolie ausbreiten.
6. Eine dünne Schicht Reis darauf geben und leicht festdrücken.
7. Die Bambusmatte mit Frischhaltefolie einwickeln und auf den Reis legen, etwas festdrücken und die gesamte Platte wenden, sodass das Mangoldblatt auf der Oberseite ist.
8. Das untere Drittel mit Rucola, Schafskäse und Karottensticks belegen.

Nicht zu viel Fülle nehmen!

9. Mit Gefühl und etwas Druck zu einer Rolle formen.

Die Videoanleitung findet ihr unten!

10. Rolle mit Äpfeln belegen und diese leicht festdrücken.

11. Mit einem schar fen, glatten Messer ca. 2 cm große Stücke schneiden.

Tipp: Messer nach jedem Schnitt mit kaltem Wasser abspülen!

12. Mit Sprossen oder essbaren Blüten anrichten.

Tipp von Sabrina: Der "SteireREIS" by Fuchs weiss ist aus Österreich und eignet sich hervorragend für Sushi!