

Temaki – handgerollte Sushi

für 4 Portionen | 20 Minuten | 209 kcal

Diese wunderbare Sushi-Variante ist kinderleicht zuzubereiten. Das Rezept bietet sich dazu an, alle Zutaten auf einen Tisch zu stellen und jeden Mitesser selbst leckere Temaki Sushi formen zu lassen! Es werden keine Sushimatte oder ausgefallene Zutaten benötigt – Temaki sind ein leckerer Spaß für Groß und Klein!



Zutaten (4 Portionen = 12 Stück)

600 g Sushi-Reis (zum Rezept)

6 Noriblätter

1 Salat

1 Gurke

1 Paprika

Wasabi (Paste aus der Tube oder selbstgemacht aus Wasabi Pulver)

Für die gewürzte Möhre:

1 Möhre

100 ml Dashi Brühe

(selbstgemacht oder 100ml Wasser + 1/2 TL Instant Dashi)

2 TL Zucker

1 Prise Salz

Zutaten auf shop.1mal1japan.de bestellen und direkt nach Hause liefern lassen – ab 39€ sogar versandkostenfrei!

Zubereitung (10 Minuten / 60 Minuten für Reis)

1. Zutaten für die handgerollten Temaki Sushi bereitlegen sowie den Sushi-Reis vorbereiten (hier zum Rezept für leckeren Sushi-Reis) und kurz abkühlen lassen. Außerdem für die gewürzten Möhren ggf. Dashi Brühe zubereiten (hier zum Rezept für japanische Dashi Brühe).

2. Wenn das Wasabi auf Grundlage von Wasabi Pulver selbst gemacht werden soll: Das Mischverhältnis zum Anrühren beträgt 5 TL Wasabi Pulver zu 3 TL Wasser. Beides zusammen in einer kleineren Schüssel verrühren, eventuell zu einer Kugel formen und 5 Minuten ziehen lassen, damit sich das Aroma entfalten kann.

3. Während der Reis gegart wird, die gewürzten Möhren vorbereiten: Dazu als erstes ggf. die Dashi Brühe selbst zubereiten (hier zum Rezept für japanische Dashi Brühe). Die Möhre schälen, die grünen Enden entfernen und halbieren. Jede Hälfte in Stifte schneiden. Möhrenstifte in einen passenden, kleineren Topf geben und mit Dashi Brühe, Zucker und Salz zum Kochen bringen. Ohne Deckel, bei mittlerer Hitze Möhren circa 5 Minuten weich, aber noch mit leichtem Biss kochen. Danach abgießen und abkühlen lassen.

4. Nun den Salat, die Gurke und Paprika waschen und trocken tupfen. Vom Salat einzelne Blätter abtrennen. Die Gurke in 10 cm lange Stifte wie schneiden. Die Paprika halbieren und die Kerne entfernen. Jede der Hälften in 5 mm dünne und 10 cm lange Streifen schneiden.

5. Die Noriblätter mit einer Schere halbieren. Eine Norihälfte mit der glänzenden Seite nach außen in die Hand nehmen und etwa 1 EL Sushi-Reis auf die linke Seite des Blattes platzieren sowie nach oben und unten hin verteilen. Nun auf den Reis einen kleinen Kleks Wasabi streichen (dies kann bei Bedarf auch weggelassen werden).

6. Nacheinander Salat, Gurke, Paprika und gewürzte Möhre diagonal zur linken oberen Ecke auf den Reis legen.

7. Die linke untere Ecke des Noriblattes nach oben hin um den Reis und die Füllung schlagen. Das Nori weiter zu einer Tüte (wie eine Eiswaffel) aufrollen.

8. Die Temaki Sushi können jetzt serviert werden.
Fertig – Itadakimasu!