



 50 Minuten

 Einfach

VEGETARISCHE MINI-SUSHI-BURGER MIT AVOCADO-FÜLLUNG

In unserem japanischen Sushi Burger formen wir aus Reis den Bun und aus Avocado den Patty. Das sieht nicht nur lecker aus, sondern schmeckt auch so.

 *So wirds gemacht :*

SCHRITT 1

Für den Dip des das Sushi Sandwichs Sake kurz aufkochen, dann mit Sojasauce, Zitronensaft sowie Puderzucker verrühren.

SCHRITT 2

Reis in einem Sieb gründlich waschen, dann 30 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Anschließend abtropfen und mit 300 ml kaltem Wasser in einem Topf mit Deckel aufkochen. Topf vom Herd ziehen und Reis zugedeckt 15 Minuten quellen lassen, dann in einer Plastik-oder Glasschüssel abkühlen. Währenddessen Essig mit Zucker sowie Salz unter Rühren kurz erwärmen, bis sich Zucker und Salz aufgelöst haben. Gleichmäßig über den gekochten Reis verteilen und locker untermischen.

SCHRITT 3

Inzwischen für die Avocado Sushi Füllung, Avocados halbieren, entkernen und von der Schale befreien, dann in 3-4 mm starke Scheiben schneiden und mit Limettensaft beträufeln. Ingwer schälen, fein reiben und mit Skyr körnig verrühren. Gurke waschen und mit Hilfe eines Sparschälers längs in dünne Scheiben hobeln. Wasabi mit vier Esslöffeln kaltem Wasser verrühren. Kresse von den Beten schneiden.

SCHRITT 4

Für das Stapeln eine eckige Form oder einen Rahmen (ca. 25x25 cm) mit einem Gefrierbeutel auslegen. Hälfte



Zutaten

7 Portionen

FÜR DEN DIP

30 ml Sake

45 ml Sojasauce

45 ml Zitronensaft

10 g Puderzucker

FÜR DEN REIS

450 g Sushi-Reis

75 ml Reissig

60 g Zucker

1 TL Salz

FÜR DIE FÜLLUNG

2 kleine, reife Avocado

30 ml Limettensaft

30 g frischer Ingwer

400 g MILRAM Körniger Frischkäse

1 Salatgurke

3 TL Wasabipulver

2 Bete Kresse, z.B.: Daikon- oder Gartenkresse

60 g Röstzwiebeln

FÜR DIE GARNITUR

20 g Sesamkörner

Sushi-Reis 7-8 mm hoch einfüllen und glätten. Darüber erst Wasabi, dann Gurke, Ingwer-Skyr, Kresse, Avocado und zuletzt Röstzwiebeln schichten. Alles mit dem restlichen Reis abdecken und leicht andrücken. Anschließend auf ein Brett stürzen und mit Hilfe eines scharfen Messers (oder besser mit einem Elektromessers) in mundgerechte Stücke schneiden, dabei die Messerschneide möglichst feucht halten.

2 Noriblätter

SCHRITT 5

Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Noriblätter zerbröseln, dann zusammen mit dem Sesam auf den Stücken verteilen und zusammen mit dem Dip servieren. Fertig ist der japanische Reis-Burger.

NÄHRWERTE

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 1757/420

Fett (g): 11,2

Kohlenhydrate (g): 61

Eiweiß (g): 13,5