



Sushi Burrito

mit Thunvisch



Zutaten für 2 Personen:

Möhren

- 2 Möhren
- 1 rote Peperoni
- 2 TL Sesam
- 1/2 Limette
- 1 EL Sesamöl
- 1 Prise Zucker

Reis

- 300 g Milchreis
- 450 ml Wasser
- Prise Salz
- 2 EL Weißweinessig
- 1 Prise Zucker

Thunvisch

- 150 g Champignons
- 2 EL Sandwichcreme Jalapeno (oder andere vegane Mayo)
- 1 TL Sojasauce
- 1/4 Nori-Blatt gehackt
- 1 Prise Pfeffer

außerdem

- n. B. 4 Eier für Omelette
- frischer Koriander
- Sojasauce
- 4 Nori Blätter
- 100 g frischer Baby Spinat
- 150 g Rotkohl geraspelt

Den Reis schon am Vortag zubereiten. Diesen hierfür nicht auswachen, sondern 30 Min in Wasser einweichen, anschließend abgießen und in 450 ml klarem Wasser mit etwas Salz und Zucker aufkochen. Ohne Deckel 10 Min kochen lassen, dann Hitze abstellen und bei geschlossenem Deckel auf der heißen Platte stehen lassen bis das Wasser vollständig vom Reis aufgenommen wurde. Dem Reis den Essig und ggf. 1 – 2 EL Wasser zufügen und verrühren. Der Reis sollte eine gute klebrige Konsistenz erhalten haben. Für den Thunfisch die Champignons putzen und fein hacken. In einer Pfanne mit Öl leicht anbraten, in eine schale geben und mit dem gehackten Nori, Sojasauce, einer Prise Pfeffer und Sandwichcreme vermengen. Für die Möhren diese zunächst raspeln, dann mit dem Sesamöl, Limettensaft, Zucker und Sesam. Nach Belieben mit gehackter Peperoni anmachen und ziehen lassen. Für die Omelett-Streifen 4 Eier aufschlagen und verquirlen. Mit Salz würzen und in einer Pfanne mit Öl zunächst von einer Seite gut durchbraten, dann vorsichtig wenden und von der anderen Seite anbraten. Hinterher herausnehmen und in Streifen schneiden. Wenn Sie das Ei weglassen, ist die Speise VEGAN. Wer hat, kann nun zum Rollen der Sushi Burritos eine Sushi-Matte verwenden. Falls keine vorhanden ist, kann unter das Noriblatt ein sauberes Geschirrtuch legen. Auf die Matte oder das Geschirrtuch ein Noriblatt legen und zwei Drittel mit Reis belegen, diesen dabei leicht andrücken. Einfacher geht dies mit angefeuchteten Händen. Dann den gewaschenen Spinat auf das untere Ende des Blattes legen. Auf den Spinat den Rotkohl geben, dann den Thunvisch, nach Belieben einige Omelette-Streifen und schließlich die marinierten Möhren. Wer mag kann auch noch frischen Koriander mit hineinlegen. Dann geht's ans Aufrollen. Zunächst den Teil mit der Füllung einklappen und mit Hilfe der Matte oder des Tuches festdrücken. Dann weiter aufrollen, bis das Blatt vollständig aufgerollt ist. Mit einem scharfen Messer die Rolle in der Mitte halbieren. Mit den weiteren Noriblättern ebenso verfahren. Die Burritos mit Sojasauce servieren.