



# Maki Inside-Out-Rolls

Zeit gesamt  
1h

Zubereitungszeit  
1h

Schwierigkeit  
Mittel



## Zutaten

für 4 Portionen

Sushi-Reis	250 g
Salz	1 TL
Zucker	2 TL
Essig	4 EL
Surimi-Sticks	100 g
Salatgurken	100 g
Avocado	0.5 St.
Nori-Blätter	4 St.
Sesam, geröstet	20 g
Sushi Ingwer	20 g
Wasabi Paste	20 g

## Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf, mittlerer Topf mit Deckel, Sieb, Frischhaltefolie

1. Sushi-Reis in einem Sieb mehrmals gründlich waschen, bis das Spülwasser klar ist. In einem Topf Reis mit 650 ml Wasser aufkochen und zugedeckt ca. 10 Min. auf niedriger Stufe quellen lassen.
2. Währenddessen in einem zweiten Topf Salz, Zucker und Essig verrühren und auf niedriger Stufe erhitzen, bis sich alles gelöst hat. Anschließend abkühlen lassen.
3. Surimi-Sticks zum Abtropfen in ein Sieb geben. Gurke waschen, längs vierteln, Kerngehäuse entfernen und in feine Stifte schneiden. Avocado halbieren, Kern entfernen und in dünne Stifte schneiden. Surimi-Sticks in dünne Streifen schneiden.
4. Ein Holzbrett in Klarsichtfolie einschlagen. Essig vorsichtig mit einem Holzlöffel unter den Reis heben. Ein Nori-Blatt auf dem Brettchen ausbreiten, Sushi-Reis mit feuchten Händen ca. 0,5 cm dick darauf verstreichen und am oberen Rand ca. 1 cm frei lassen.
5. Nori-Blatt mit Reis wenden und auf die Bambusmatte legen. Nori-Blatt mittig mit Gurke, Avocado und Surimi-Sticks belegen und mit leichtem Druck zu einer festen Rolle aufrollen. Mit übrigen Zutaten genauso verfahren.
6. Gerösteten Sesam auf einen Teller geben, Sushi-Rollen darin wenden und in jeweils 8 Stücke schneiden. Sushi mit Ingwer und Wasabi servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	360 kcal
Kohlenhydrate	64 g
Eiweiß	10 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	7 g