



Maki Sushi mit Avocado und Gurke

Zeit gesamt
1h

Zubereitungszeit
1h

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Sushi-Reis	250 g
Salz	1 TL
Zucker	1 EL
Reisessig	4 EL
Salatgurken	1 St.
Avocado	1 St.
Nori-Blätter	12 g
Sojasauce	1 EL
Sushi Ingwer	10 g
Wasabi Paste	10 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf, 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 (am besten Reisessig) verrühren und auf niedriger Stufe erhitzen, bis sich alles gelöst hat. Anschließend abkühlen lassen.
3. Gurke waschen, längs vierteln, Kerngehäuse entfernen und in feine Stifte schneiden. Avocado halbieren, Kern entfernen und in dünne Stifte schneiden.
4. Ein Holzbrett oder eine Sushi-Matte in Klarsichtfolie einschlagen. Essig vorsichtig mit einem Holzlöffel unter den Reis heben. Ein Nori-Blatt auf der Matte ausbreiten, Sushi-Reis mit feuchten Händen ca. 0,5 cm dick darauf verstreichen und am oberen Rand ca. 1 cm frei lassen.
5. Sushi-Reis mittig mit Gurke und Avocado belegen und mit leichtem Druck zu einer festen Rolle aufrollen. Mit übrigen Zutaten genauso verfahren.
6. Vegetarische Maki mit Sojasauce, Sushi-Ingwer und Wasabi servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	348 kcal
Kohlenhydrate	61 g
Eiweiß	9 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	8 g