



# Sushi-Bagels mit Lachs und Avocado

Zeit gesamt  
🕒 35min

Zubereitungszeit  
🍳 15min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Sushi-Reis	250 g
Salz	1 TL
Zucker	2 TL
Reisessig	4 EL
Minigurken	4 St.
Räucherlachs	150 g
Avocado	1 St.
Nori-Blätter	2 St.
Sesam, weiß	2 EL
Wasabi Paste	1 EL
Sojasauce	4 EL

## Zubereitung



Küchenutensilien

großer 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 auffüllen und ca. 10 Min. quellen lassen. Reis aufkochen, Hitze reduzieren und zugedeckt bei kleiner Stufe ca. 10 Min. köcheln. Topf vom Herd ziehen und erneut ca. 10 Min. quellen lassen. Der Reis ist gar, wenn das Wasser verkocht ist. Während des Garens nicht rühren und den Deckel geschlossen halten. Anschließend abkühlen 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. Essig vorsichtig mit einem Holzlöffel unter den Reis heben.
3. Gurken waschen und mit einem Sparschäler in längliche Streifen hobeln. Lachs in Streifen schneiden. Avocado halbieren, Kern entfernen und mithilfe eines Löffels Fruchtfleisch von der Schale lösen. Avocado ebenfalls in Streifen schneiden. Nori-Blätter jeweils vierteln.
4. Sushi-Reis zu Bagels formen. Hierfür mit feuchten Händen Sushi-Reis zu 8 Kugeln formen und in Frischhaltefolie wickeln. Kugeln flach drücken, aus der Frischhaltefolie nehmen und in der Mitte ein ca. 2 cm großes Loch formen.
5. Sushi-Reis-Bagels nach Belieben mit Gurke, Avocado, Lachs und Sesam belegen. Sushi-Bagels jeweils auf ein Nori-Blatt setzen. Nach Belieben mit Wasabi und Sojasauce servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	397 kcal
Kohlenhydrate	59 g
Eiweiß	15 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	11 g