Sushi mit Tunfisch, Surimi & Avocado



Zutaten Sushi-Reis

- 6 Nori-Algenblätter
- 300 g Sushi-Reis
- 2 EL heller Reisessig
- 2 TL Zucker
- 1 TL Salz

Zutaten Tunfisch Füllungen

- 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft
- ½ reife Avocado
- 3 EL Mayonnaise
- 2 EL Sojasauce

Zutaten Surimi Füllungen

- 4 Surimistäbchen
- ½ reife Avocado, in dünne Streifen schneiden
- ½ Gurke, dünne Streifen schneiden (ca. 10 cm lang)

Zutaten Außerdem

- 1 EL gerösteter schwarzer Sesam
- Sojasauce
- Wasabipaste
- 50 g eingelegter Ingwer, zum Servieren

Zubereitung

- Reis in einem Sieb, unter fließendem Wasser, so lange abspülen, bis das Wasser ganz klar ist.
- Reis mit 600 ml Wasser in einem Topf aufkochen, dann bei schwächster Hitze und mit geschlossenem Deckel für 20 Minuten quellen lassen.
- Reisessig, Zucker mit Salz in einem kleinen Topf aufkochen und erkalten lassen
- Sushi-Reis in eine Schüssel umfüllen, mit der kalten Reisessig-Mischung beträufeln, behutsam umwenden und vollständig erkalten lassen.
- Für die Füllung: Tunfisch in einem Sieb abtropfen lassen.
- ½ Avocadofleisch mit einer Gabel in einer Schüssel zerdrücken, Tunfisch, Mayonnaise sowie Sojasauce dazugeben und vermengen.
- Ein Noriblatt auf eine Bambusmatte legen, die Hände mit Essigwasser befeuchten, ca. zwei Esslöffel Sushi-Reis gleichmäßig auf das Algenblatt verteilen, dabei oben und unten einen ca. 1 cm breiten Rand frei lassen.
- Auf den vorbereiteten Reis mit der Fingerspitze ½ TL Wasabipaste längs auf das untere Drittel der Länge nach aufstreichen.
- Darauf die Tunfisch-Füllung daumendick verteilen und mit etwas geröstetem schwarzen Sesam bestreuen, mit Hilfe der Bambusmatte eine feste Rolle herstellen.
- Aus den restlichen Zutaten der Tunfisch Füllung weitere Sushirollen herstellen.
- Für Sushi mit Surimi: Auf die aufgestrichene Wasabipaste 2 Surimisticks sowie Gurken- und Avocadostreifen legen und mit Hilfe der Bambusmatte eine feste Rolle herstellen.
- Sushirollen mit einem scharfen Messer in 6 bis 8 gleich große Stücke schneiden.
- Sojasauce, Wasabipaste und eingelegter Ingwer zum Dippen und dazu Essen servieren.

Portionsgröße: 6 Sushirollen
Zubereitungszeit: 45 Minuten
Kochzeit: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: normal

lissis-passion.de©